

वीर सेवा मन्दिर  
दिल्ली



क्रम संख्या १८६१-६२

काल नं० २४०.५ स्त्री

खण्ड





|    |                              |      |    |
|----|------------------------------|------|----|
| १  |                              |      |    |
| ३  | द्वयन भोग और दत्ता           |      |    |
| ४  | भोजन बनाना न जानने से खीरानि | .... | १  |
| ५  | सुन्दर भोजन के लक्षण         | .... | ३  |
| ६  | भोजन की ऋतुचर्या             | .... | ४  |
| ७  | भोजनों का प्रकार             | .... | ५  |
| ८  | खांड़ गलाने की विधि          | .... | ६  |
| ९  | लड्डुओं का प्रकार            | .... | ७  |
| १० | भूंगका लड्डू                 | .... | ८  |
| ११ | बेसनका लड्डू                 | .... | ८  |
| १२ | सूजी वा मगदका लड्डू          | .... | ९  |
| १३ | चुटिये का लड्डू              | .... | ९  |
| १४ | मेथीका लड्डू                 | .... | १० |
| १५ | अन्य प्रकार के लड्डू         | .... | १० |
| १६ | हलुवा अथवा मोहनभोग           | .... | ११ |
| १७ | गाजर का हलुवा                | .... | १२ |
| १८ | काशीफल का हलुवा              | .... | १३ |
| १९ | आमका हलुवा                   | .... | १३ |
| २० | अनेक प्रकार की पूरी          | .... | १४ |
| २१ | नागौरी पूरी                  | .... | १४ |
| २२ | पूरनपूरी                     | .... | १४ |



|    |                                  |    |
|----|----------------------------------|----|
|    |                                  | १८ |
|    |                                  | १९ |
| १८ | नानखताई                          | १९ |
| २९ | बेसनकी पकौड़ी                    | २० |
| ३० | अरबी और रतालू के पत्तोंकी पकौड़ी | २० |
| ३१ | काशीफल के फूलकी पकौड़ी           | २१ |
| ३२ | मूली वा बथुआ की पकौड़ी           | २१ |
| ३३ | केलेकी फलीकी पकौड़ी              | २१ |
| ३४ | चन्द्रसेनी वा बैंगनी             | २२ |
| ३५ | नमकीन चीला                       | २२ |
| ३६ | मेवेका बड़ा                      | २४ |
| ३७ | करारा                            | २४ |
| ३८ | सखरे भोजनका विचार                | ३६ |
| ३९ | रोटियों के विविध प्रकार          | २८ |
| ४० | खमीरी रोटी                       | २८ |
| ४१ | खमीर बनाने की विधि               | २९ |
| ४२ | अंगा                             | ३० |
| ४३ | दाल के अनेक प्रकार               | ३० |
| ४४ | उड़दकी दाल बनाने की विधि....     | ३१ |
| ४५ | उड़द की दाल बनाने की दूसरी विधि  | ३१ |
| ४६ | तथा तीसरी विधि                   | ३१ |

|    |                                 |      |    |
|----|---------------------------------|------|----|
| ५० | दाणा...                         |      |    |
| ५१ | दलिया बनाने की रीति             |      |    |
| ५२ | किन किन नाजका भात बनता है ....  | .... | ३५ |
| ५३ | भात कितने प्रकारका बनता है .... | .... | ३६ |
| ५४ | केसरिया भात की विधि ....        | .... | ३७ |
| ५५ | मीठे चाँवलों की विधि ....       | .... | ३७ |
| ५६ | मीठा केसरियाभात ....            | .... | ३७ |
| ५७ | तथा दूसरी रीति ....             | .... | ३८ |
| ५८ | गजरभत्त ....                    | .... | ३८ |
| ५९ | अनेक प्रकार की खिचड़ी ....      | .... | ३९ |
| ६० | भुनी खिचड़ी ....                | .... | ३९ |
| ६१ | तथा दूसरी विधि ....             | .... | ४० |
| ६२ | खीर ....                        | .... | ४० |
| ६३ | दूध की खीर ....                 | .... | ४१ |
| ६४ | ताहरी ....                      | .... | ४२ |
| ६५ | बड़ी मँगोड़ी बनाने की रीति .... | .... | ४३ |
| ६६ | चनारी ....                      | .... | ४४ |
| ६७ | सद वा टटकी मँगोड़ी ....         | .... | ४५ |
| ६८ | माँडिया ....                    | .... | ४५ |
| ६९ | कड़ी ....                       | .... | ४६ |
| ७० | भूँगी पिट्टी की कड़ी ....       | .... | ४७ |

|    |  |       |    |
|----|--|-------|----|
|    | .....  | ..... | ५० |
|    | .....  | ..... | ५० |
| ७६ | एकही हाँड़ी में चारप्रकारका दही जमाने की क्रिया. |       | ५१ |
| ७७ | खड़ी बनाने की रीति                               | ..... | ५२ |
| ७८ | पेड़ा बनाने की रीति                              | ..... | ५२ |
| ७९ | बर्फी बनाने की रीति                              | ..... | ५३ |
| ८० | कूटूके भोजन बनाने की रीति                        | ..... | ५३ |
| ८१ | सिंघाड़े के भोजन बनाने की रीति                   | ..... | ५४ |
| ८२ | सिंघाड़े का शीरा बनाना                           | ..... | ५४ |
| ८३ | अरबी बनाने की अनेक रीति                          | ..... | ५४ |
| ८४ | शिखरन बनाने की विधि                              | ..... | ५५ |
| ८५ | खुर्चन बनाना                                     | ..... | ५६ |
| ८६ | कच्चे सिंघाड़े की पूरियां                        | ..... | ५७ |
| ८७ | दाल तलने की क्रिया                               | ..... | ५८ |
| ८८ | सेव बनाने की विधि                                | ..... | ५८ |
| ८९ | कचरी भूनने की रीति                               | ..... | ५९ |
| ९० | ग्वारकी फली तलने की रीति                         | ..... | ६० |
| ९१ | टेंटी उठाने की क्रिया                            | ..... | ६० |
| ९२ | खरबूजे के झिलकों की कचरी                         | ..... | ६० |
| ९३ | करेले की कचरी                                    | ..... | ६१ |
| ९४ | पिस्ते की कचरी                                   | ..... | ६१ |

# श्रीसुबोधिनी द्वितीयभागका सूचीपत्र ।

५

|     | विषय                       | पृष्ठ |
|-----|----------------------------|-------|
| ६५  | पापर बनानेकी क्रिया        | ६१    |
| ६६  | तिल भुंगोड़ी               | ६२    |
| ६७  | साग और भाजीके लक्षण        | ६२    |
| ६८  | अरबीके पत्ते               | ६२    |
| ६९  | पालकका साग                 | ६३    |
| १०० | सरसोंका साग                | ६३    |
| १०१ | किस २ की भाजी बनती है      | ६४    |
| १०२ | जमीकन्द बनानेकी तीन क्रिया | ६४    |
| १०३ | गकरकन्दकी भाजी             | ६५    |
| १०४ | आलू बनानेके अनेक प्रकार    | ६५    |
| १०५ | आलूकी साधारण रीति          | ६६    |
| १०६ | तथा रसेदार                 | ६६    |
| १०७ | आलूका दम                   | ६६    |
| १०८ | मूत्र कितनी है             | ६७    |
| १०९ | गाजरकी भाजी                | ६७    |
| ११० | रतानूकी भाजी               | ६८    |
| १११ | अरबीकी भाजी                | ६८    |
| ११२ | कद्दूकी भाजी               | ६८    |
| ११३ | बैंगनकी भाजी               | ६९    |
| ११४ | तथा दूधरी रीति             | ७०    |
| ११५ | साबित बैंगन बनानेकी रीति   | ७०    |
| ११६ | केलेकी फलीकी भाजी          | ७१    |
| ११७ | तथा दूसरी क्रिया           | ७१    |
| ११८ | करेलेकी भाजी               | ७२    |

# ६ श्रीसुबोधिनी द्वितीयभागका सूचीपत्र ।

|     | विषय                     | पृष्ठ |
|-----|--------------------------|-------|
| ११६ | ढेंडस वा टिंडेकी भाजी    | ७२    |
| १२० | भिंडीकी भाजी             | ७३    |
| १२१ | साबित भिंडी बनानेकी रीति | ७३    |
| १२२ | गोभीके फूलकी भाजी        | ७४    |
| १२३ | तथा दूसरी रीति           | ७४    |
| १२४ | गोभीके फूलकी ढंडीकी भाजी | ७४    |
| १२५ | कचनारकी बोंडीकी भाजी     | ७५    |
| १२६ | किस २ की भुँजिया बनती है | ७५    |
| १२७ | आलूका भर्त्ता            | ७६    |
| १२८ | तथा दूसरी रीति           | ७६    |
| १२९ | तथा तीसरी रीति           | ७६    |
| १३० | तथा चौथी रीति            | ७७    |
| १३१ | बैंगनका भर्त्ता          | ७७    |
| १३२ | दूधकी तरकारी             | ७८    |
| १३३ | नमककी भाजी               | ७८    |
| १३४ | राइतोंका प्रकार          | ७९    |
| १३५ | नमकीन राइता              | ७९    |
| १३६ | ककड़ीका राइता            | ८०    |
| १३७ | गाजरका राइता             | ८०    |
| १३८ | कद्दूका राइता            | ८०    |
| १३९ | अन्य राइते               | ८१    |
| १४० | अचारका प्रकार            | ८१    |
| १४१ | पानीका अचार              | ८२    |
| १४२ | आमका तेलका अचार          | ८३    |

|     | विषय                        | पृष्ठ |
|-----|-----------------------------|-------|
| १४३ | आमकी अचारी                  | ८५    |
| १४४ | करलेका अचार                 | ८६    |
| १४५ | नींबूका अचार                | ८६    |
| १४६ | मसालेदार नींबूका अचार       | ८७    |
| १४७ | अदरकका अचार                 | ८७    |
| १४८ | टेंटीका अचार                | ८७    |
| १४९ | हड़का अचार                  | ८७    |
| १५० | छोटी हड़का अचार             | ८८    |
| १५१ | नींबूका दूसरा अचार          | ८९    |
| १५२ | बताशोंका अचार               | ८९    |
| १५३ | आकके पत्तों का अचार         | ८९    |
| १५४ | सिरकेके अचार                | ९०    |
| १५५ | नींबूका मीठा अचार           | ९०    |
| १५६ | अर्कनैनाका अचार             | ९१    |
| १५७ | मिर्चका अचार                | ९१    |
| १५८ | भसींड़े वा कमलककड़ी का अचार | ९१    |
| १५९ | आमका मुरब्बा                | ९१    |
| १६० | आमलोंका मुरब्बा             | ९२    |
| १६१ | अन्य मुरब्बे                | ९२    |
| १६२ | नींबूका मुरब्बा             | ९२    |
| १६३ | सेबका मुरब्बा               | ९३    |
| १६४ | अदरकका मुरब्बा              | ९३    |
| १६५ | मीठी चटनी                   | ९४    |
| १६६ | नौरतन चटनी                  | ९४    |

## ८ स्त्रीसुबोधिनी द्वितीयभागका सूत्रीपत्र ।

|     | विषय                | पृष्ठ |
|-----|---------------------|-------|
| १६७ | सूखी चटनी           | ६५    |
| १६८ | जमीकन्दकी चटनी      | ६५    |
| १६९ | आमकी चटनी           | ६५    |
| १७० | अमलतासकी चटनी       | ६६    |
| १७१ | समोसे वा तिकोने     | ६६    |
| १७२ | गुफिया              | ६७    |
| १७३ | नारियलकी बर्फी      | ६७    |
| १७४ | बादामकी बर्फी       | ६८    |
| १७५ | कुलफी               | ६८    |
| १७६ | सोंठ                | ६८    |
| १७७ | नमकीन पानी          | ६९    |
| १७८ | चाय बनानेकी क्रिया  | ६९    |
| १७९ | काफी बनानेकी क्रिया | ६९    |

### सीना पिरोना ॥

|     |                                 |     |
|-----|---------------------------------|-----|
| १८० | सीना सिखानेकी विधि              | १०० |
| १८१ | सीनेकी विविधप्रकार              | १०१ |
| १८२ | पिरोनेका अर्थ                   | १०१ |
| १८३ | सीनेकी विधि                     | १०२ |
| १८४ | कैसे ढोरसे किस कपड़ेको सीने हैं | १०२ |
| १८५ | सिलाईकी विविधप्रकार             | १०३ |
| १८६ | संजाफ व गोठ काटना               | १०५ |
| १८७ | सुजनी                           | १०६ |
| १८८ | गोटे टाँकनेकी विधि              | १०७ |
| १८९ | इकहरे कपड़े पर गोठ लगाना        | १०८ |

|     | विषय                          | पृष्ठ |
|-----|-------------------------------|-------|
| १६० | संजाफका टाँकना                | १०८   |
| १६१ | गोट और संजाफ में काने निकालना | १०६   |
| १६२ | भंगरखा व्योतनेकी रीति         | १०६   |
| १६३ | अचकन व्योतनेकी रीति           | १११   |
| १६४ | कुर्ता व्योतनेकी रीति         | १११   |
| १६५ | जुगा व्योतनेकी रीति           | ११२   |
| १६६ | पायजामा व्योतनेकी रीति        | ११२   |
| १६७ | औरेवी पायजामाकी रीति          | ११२   |
| १६८ | कुर्ती व्योतनेकी रीति         | ११३   |
| १६९ | दामन व लहंगा सीना             | ११४   |
| २०० | चोली                          | ११४   |
| २०१ | गोटे टाँकनेकी रीति            | ११५   |
| २०२ | गोगुरु टाँकनेकी रीति          | ११५   |

## शिल्पविद्या ॥

|     |  |     |
|-----|--|-----|
| २०३ | पूर्वकालकी शिल्पविद्या   | ११६ |
| २०४ | चौदह विद्या और दस कला  | ११७ |
| २०५ | चौसठकलाका विस्तार  | ११८ |
| २०६ | मुख्य रंग और उनके भेद  | १२६ |
| २०७ | रंगके अनेक प्रकार  | १२६ |
| २०८ | रंगोंके नाम  | १२७ |
| २०९ | किस वस्तुमें कौन रंग बनता है                                   | १२८ |
| २१० | कौन वस्तु रंग काटने और कौन रंग पक्का करने में<br>वर्ती जाती है | १२८ |
| २११ | रंगनेका कपड़ा कैसा होना चाहिये                                 | १२९ |



# १० स्त्रीमुबोधिनी द्वितीयभागका सूचीपत्र ।

|     | विषय                                  | पृष्ठ |
|-----|---------------------------------------|-------|
| २१२ | किस कपड़े पर किसका कस चढ़ता है ....   | १२६   |
| २१३ | रंगको गहरा करना ....                  | १२६   |
| २१४ | लोहेके कट बनानेकी क्रिया ....         | १२६   |
| २१५ | किस वस्तु का रंग कैसे निकलता है ....  | १२६   |
| २१६ | कसूमकी रेनी बनानी ....                | १३०   |
| २१७ | नीलका खमीर उठाना ....                 | १३१   |
| २१८ | कपड़ेका रंग काटना ....                | १३१   |
| २१९ | रंगनेकी क्रिया ....                   | १३२   |
| २२० | कलफ बनानेकी विधि ....                 | १३२   |
| २२१ | रंगने में धब्बा न पड़नेकी क्रिया .... | १३३   |
| २२२ | आबी रँगना ....                        | १३३   |
| २२३ | आसमानी रँगना ....                     | १३४   |
| २२४ | जमुर्दी रँगना ....                    | १३४   |
| २२५ | सब्ज रँगना ....                       | १३४   |
| २२६ | सरदई रँगना ....                       | १३४   |
| २२७ | अब्बासी रँगना ....                    | १३५   |
| २२८ | सब्ज काही रँगना ....                  | १३५   |
| २२९ | काही रँगना—दो विधि ....               | १३५   |
| २३० | कासनी रँगना ....                      | १३५   |
| २३१ | कोकई रँगना ....                       | १३६   |
| २३२ | नाफरमानी रँगना ....                   | १३६   |
| २३३ | लीला रँगना—दो रीति ....               | १३६   |
| २३४ | पीला रँगना—दो रीति ....               | १३६   |
| २३५ | केसरिया रँगना ....                    | १३७   |

# स्त्रीसुबोधिनी द्वितीयभागका सूचीपत्र । ११

|     | विषय                            | पृष्ठ |
|-----|---------------------------------|-------|
| २३६ | नारंगी रँगना                    | १३७   |
| २३७ | कपासी रँगना-दो क्रिया           | १३७   |
| २३८ | कपूरी रँगना                     | १३८   |
| २३९ | श्रंगरी रँगना                   | १३८   |
| २४० | शर्वती रँगना                    | १३८   |
| २४१ | बादाभी रँगना                    | १३८   |
| २४२ | गुलाबी रँगना                    | १३९   |
| २४३ | लाल रँगना                       | १३९   |
| २४४ | गुलेनार रँगना                   | १३९   |
| २४५ | पिस्तई रँगना-दो क्रिया          | १३९   |
| २४६ | जँगारी रँगना                    | १४०   |
| २४७ | तूसी रँगना                      | १४०   |
| २४८ | उन्नाबी रँगना                   | १४०   |
| २४९ | फाखताई रँगना                    | १४०   |
| २५० | फिरोजई रँगना                    | १४०   |
| २५१ | काकरेजी रँगना                   | १४१   |
| २५२ | करंजवी रँगना                    | १४१   |
| २५३ | किसमिसी रँगना                   | १४१   |
| २५४ | अजुत दुरंगा                     | १४२   |
| २५५ | कपड़े परसे लोहीका धब्बा छुड़ाना | १४३   |
| २५६ | अन्य धब्बे छुड़ाना              | १४३   |
| २५७ | स्याहीके धब्बे छुड़ाना          | १४३   |
| २५८ | चिकनाईके धब्बे छुड़ाना          | १४३   |
| २५९ | पशमीनेकी चिकनाई छुड़ाना         | १४३   |
| २६० | रेशमी कपड़ेकी चिकनाई दूरकरना    | १४३   |
| २६१ | सब प्रकारके दाग छुड़ाना         | १४४   |

## चित्रकारी ॥

|     |                                     |     |
|-----|-------------------------------------|-----|
| २६२ | पूर्वकालकी स्त्रियोंकी चित्र विद्या | १४४ |
|-----|-------------------------------------|-----|

## १२ स्त्रीसुबोधिनी द्वितीयभागका सूचीपत्र ।

|     | विषय                              | पृष्ठ |
|-----|-----------------------------------|-------|
| २६३ | चित्रांका मूल्य                   | १४५   |
| २६४ | इस देशके पहिले चित्रे             | १४५   |
| २६५ | चित्रकारीकी देशमें वर्तमान दशा    | १४६   |
| २६६ | चित्रकारीके भेद                   | १४६   |
| २६७ | चित्रकारीके लिये आवश्यकीय वस्तु   | १४७   |
| २६८ | चित्रकारीकी कूची                  | १४८   |
| २६९ | संमुखसे मनुष्य अंगके चित्रका लेखा | १४९   |
| २७० | तथा उसकी चौड़ाईका लेखा            | १५०   |
| २७१ | चिह्नेका लेखा                     | १५०   |
| २७२ | अवयवोंकी परस्पर लंबाई चौड़ाई      | १५१   |
| २७३ | नेत्र बनानेके नियम                | १५२   |
| २७४ | मुख बनानेका लेखा                  | १५४   |
| २७५ | हाथोंकी लम्बाई                    | १५५   |

### फुटकर ॥

|     |                                      |     |
|-----|--------------------------------------|-----|
| २७६ | तांबे आदिके बर्तन साफ करना           | १५५ |
| २७७ | उनपर कलई करना                        | १५६ |
| २७८ | कांचपर कलई करना                      | १५६ |
| २७९ | बासनों पर चांदीका भाल चढ़ाना         | १५६ |
| २८० | चांदीका भाल बनाना                    | १५७ |
| २८१ | मोती उजालना                          | १५८ |
| २८२ | गुलदस्तेको बहुत दिनतक ताजा रखना      | १५८ |
| २८३ | टूटे कांच वा चीनीको जोड़ना           | १५८ |
| २८४ | कांचमें पीतलआदि धातुकी वस्तु छिपकाना | १५९ |

इति ॥

# समर्पण ॥

---

देशहितैषी महाशयो !

आपकी करतूत तो बहुत कुछ है उसका पूरा पूरा उपकार मानना और यथोचित धन्यवाद देना मेरी जिह्वा और लेखनीका काम नहीं उनकी सामर्थ्य से बाहर है— केवल मनमात्रकाही अनुभव होसका है तथापि मैं कुछ यथा बुद्धि बल और सामर्थ्य पूर्वक सुदामा के तण्डुल अर्पण करताहूँ स्वीकार कीजियेगा—

आपके महत्कार्य में सहायता तो यह क्षुद्रबुद्धि क्या देसका है—पर तोभी जैसे गिलहरी १ तिनका लेकर रामचन्द्रजी के पास सेतु बांधते समय गई थी और रामचन्द्रजीने उसको उसकी सामर्थ्य समझकरि प्रसन्नता से अंगीकृत किया था उसी आशासे यह 'स्त्रीसुबोधिनी', आपके चरण कमल में निवेदित है ग्रहण करिके कृतार्थ कीजियेगा—

२३ जून }  
१८८२ }

आपका दासानुदास  
ग्रन्थकर्ता

---

## निवेदन ॥

---

जिससमय मैंने इस पुस्तक के लिखने का संकल्प किया और लेखनीको उठाया उससमय यह विचार था कि इस पुस्तक को ऐसी लिखनी चाहिये कि फिर स्त्रियों को किसी दूसरी पुस्तक के पढ़ने वा अवलोकन करने की अभिलाषा न रहे, पर क्या किया जावे इच्छा जगदीश की समयही न मिला—अप्रैल में तो इसका विज्ञापन मेरी दृष्टि गोचरहुआ, फिर कई आवश्यककार्य से बाधा होतीगई—अन्नको ६ में से इसके लिखने का आरम्भ किया और २१ से को ही समाप्त करदी केवल २२ दिन लिखने का मिले क्योंकि विज्ञापन में अवधि ३० जून तकही की थी उसमे पहिलेही संशोधनआदि सब करताथा—इसलिये यह पुस्तक मेरी इच्छानुसार न हुई मैं इसको इसमे त्रिशुणित करना चाहता था पर फिर कभी अवकाश मिलनेपर इसकी पूर्ति में कुरीति से संशोधन, गीतगान—सुईकी कर्तूत, और स्थानों का कौतुक और खोर निवारण—लिखंगा—

पाठकगण !—२२दिवसके समय को और इस पु-

स्तकके कलेवर और विषयों को ध्यान कीजियेगा--बुद्धिमानों से विशेष निवेदन करना नहीं होता उनको तो संकेतमात्र ही बहुत है--और अपने मुखसे अपनी कर्तव्य कहनी भी अपने मुखसे मियाँमिट्टू बनना है—

इस पुस्तक में निम्नलिखित विषयों पर ध्यान दिया गया है कि क्लिष्ट संस्कृत और फार्सी व अरबी के शब्द नहीं आने दिये--संयोगी अक्षर भी बहुधा गिनतीमात्र ही आये हैं, सो भी बहुत सरल--भाषा भी प्रायः बोल चाल ही की रखी है गूढ़ नहीं होने दी समझ की सुगमता रखी है भाषा की लालित्यता पर ध्यान नहीं दिया--स्त्रियों के कारण वाक्य विभाग भी बहुत छोटे २ रखे हैं सब विषयों की तत्त्व बातों को लिखा है--उनको प्रमाण से सिद्ध करके प्रकट किया है कहानी वा कथा से पुस्तक को नहीं बढ़ाया जिससे तत्त्व बात बहुत न आने पाती—

औपधियाँ भी परीक्षित और प्रमाणित लिखी हैं--एक २ रोग की कई २ औपधियाँ लिखी हैं जिनका मिलना भी सुगम है और रात्रि दिन खाने पीने में आती हैं--क्योंकि यह पुस्तक स्त्रियों के लिये रची गई है इसलिये यथास्थान ऐसे लेख भी रखे हैं कि जिन से उनकी कुबुद्धि और कुविचार निवारण हो और आठवाँ

अध्याय तो मुख्य इसी अभिप्राय से लिखा है—विशेष  
क्या निवेदन करूं गुणग्राही सज्जन इसके दोषों को  
छोड़ इसके गुणोंकोही ग्रहण करेंगे जैसे ॥

चौपाई ॥ खलु गहि अगुण साधु गुण ग्राहीं ।

काग खेह हँस मुक्ता खाहीं ॥

कोसी

२३ जून }  
१८८२ ई० }

सन्नूलाल गुप्त



# स्त्रीसुबोधिनी ॥

दूसरा भाग ॥

## भोजनसंस्कार ॥

अगले दिन जब दुर्गाने घरके धंधेसे छुटकारा पाया तो मोहिनी को संग ले बैठी और बोली कि बहिन ! ले अब तुम्हको मैं सबप्रकार के भोजन बनाने की विधि बताती हूँ—इसको यों तो सबही स्त्रियां जानती हैं ऐसी स्त्री इसदेशमें कोई न होगी जो भोजन बनाना न जानती हो—यह काम इस देशमें स्त्रियों परही रक्खा गया है और बहुत से पुरुष तो इसीप्रयोजन से स्त्री विवाहते हैं कि हमको भोजन का सुभीता होजायगा अपने हाथसे न बनाना पड़ेगा—

यों तो सबही स्त्री इसको जानती हैं पर जिसप्रकार से जानना चाहिये वैसे नहीं जानतीं—यह विद्या बहुत बड़ी है इसको सूपविद्या कहते हैं और स्त्रियों के सीखने योग्य है—चाहे आप बनावे चाहे दूसरों से बनवावे—यदि आप जानती होगी तो २ दूसरे से भी अपने प्रबन्ध से



अच्छा बनवालेगी नहीं तो दूसरों के हाथोंसे भी वही बुरा भला कच्चा पका जला भुलसा पल्ले पड़ेगा—

भोजन बनाने का भार स्त्रियों परही रहना अच्छाहै इसकारण कि यह आठपहर घरमेंही रहती हैं—जब स्त्रियां चतुर होती थीं तब तो इस देशकी बराबर यह विद्या कहीं नहीं थी 'छप्पनभोग' और 'छत्तीस व्यञ्जन' अबतक प्रसिद्ध चले आतेहैं—एक २ वस्तुमें नानाप्रकार की सामग्री बनाती थीं पर अब बनाना कठिन होगया है—क्योंकि स्त्रियां क्रियाहीन हैं इस विद्या को जानती ही नहीं हैं—नहीं तो एक २ अन्नमेंसे वह २ पदार्थ बनते थे कि बस कुछ कहाही नहीं जाता जीभही ने चाखा और जीभही ने जाना कहने में कुछ नहीं आसक्ता—

स्त्री को यह विद्या अवश्यही सीखनी चाहिये नहीं तो भूखीही मरजायगी—बहुतसे घर तो ऐसे होते हैं कि जहां नौकर चाकर तो रख नहीं सके और मोल ला २ कर बाजार से खाते हैं जिसमें दाम तो अधिक उठते हैं और काम कुछ भी नहीं सरता—

जो स्त्री भोजन बनाना जानती है तो यह दुःख फिर नहीं रहता कि बाजारसे लानेमें दाम डालने पड़ें—उतने ही दाम में उससे ड्योढ़ा दूना भोजन घरपर बनसक्ताहै—

भोजन बनाने की विधि तनिक पीछे से बताऊँगी उससे पहिले थोड़ीसी बातें जिनका ध्यान भोजन बनाने में रखना चाहिये बताती हूँ—

सुन्दर भोजन इतने सकारों सहित होना चाहिये अर्थात् उसमें स्वरूप-स्वच्छता-स्वाद और सुगन्ध अच्छे होने चाहियें इनके होने से भोजन में रुचि उत्पन्न होती है और इनहीं के न होने से उसी भोजन में अरुचि और ग्लानि होजाती है भोजन बनाने में चारबातोंका ध्यान रखे—( १ ) रसोइया को मैला कुचैला न रहना चाहिये स्वच्छ और पवित्र हो, कुरूप भी न हो—कोई संक्रामिक ( छूत वा उड़कर लगनेवाला ) रोग उसके न हो जैसे खाज कोढ़ वा गरमी—( २ ) जिन वस्तुओंका भोजन बनावे उनको पहिले बीन फटककर सुथरा करले कूरा कर्कट बाल मिट्टी न रहने दे—( ३ ) जिन पात्रों में भोजन रखे वे बहुत अच्छीतरह से मँजे धुलेहों मैले कुचैले न हों—( ४ ) स्थान भी रसोई का बहुतही सुथरा स्वच्छ और पवित्र हो—

भोजन बनाने में वा भोजन के स्थान में कोई बात ग्लानि की न करे और भोजनों को आपस में मिलाने न दे—मीठेको नमकीन में वा नमकीन को मीठेमें—न एक

भोजनके सनेहुये पात्रमें दूसरा भोजन धरै जबतक उसे धुलवा मँजवा न डाले—ऐसा करने से एक तो स्वाद बिगड़जाता है दूसरे कुछ स्वरूप भी और होजाताहै—नमक मसाला भी थोड़ा बहुत न पड़ने पावे वरन यथा रुचि होना चाहिये—भोजन कहींसे कच्चा भी न रहना चाहिये और न कहींसे जल जाना चाहिये वरन सिकजाना चाहिये—खटाईकी वस्तुको सदा पत्थर काँच मिट्टी काँसी वा फूल इत्यादि के बासन में रखना चाहिये ताँबे वा पीतलके बासनमें कभी न रखे नहीं तो पितलाजाती है—

गरमियों में भोजन सदा ठंडा करके रखे वर्षा ऋतु में पवनीक स्थान में रखे वा किसी ऐसी वस्तु से ढककर रखे जिसमें होकर वायु आतीरहै जैसे कपड़ा वा डला टोकरा इस ऋतु में दाबनेसे भोजन बहुतही शीघ्र बिगड़ जाताहै वा बुराजाता है—पर जाड़ोंके दिनमें भोजन को दाब कर रखे नहीं तो तुरन्त ठंडा होकर कड़ा और सूखा सा होजाता है पर इस बातका ध्यान रहे कि भोजन को उधारा वा खुलाहुआ कभी न रखे जब रखे तब किसी न किसी से ढका रखे—कभी दूसरे स्थान को भोजन खुला हुआ न लेजावे और न ऐसे स्थानमें होकर दूसरे स्थान को लेजाय जहां बीचमें अपवित्र स्थानपड़े अपवित्र

मनुष्य के हाथ भी भोजन न भेजे—इन बातों से खाने-  
वाले को अरुचि और ग्लानि होजाती है—यह ऊपरी  
बातें तो बता चुकी अब इनकी विधि बताऊँगी—

भोजन इतने प्रकारके हैं प्रथम खाने की रीतिसे छः  
प्रकारके जैसे स्वादके लेखेसे छः रस होगये हैं वैसेही  
ये हैं—पहिला—

( १ ) पेय ( जो पीकर खाया जावे ) जैसे दूध आदि—

( २ ) लेह्य ( जो चाटा जावे ) जैसे चटनी सोंठ इत्यादि—

( ३ ) चूष्य ( जो चोंखकर खाया जावे ) जैसे आम  
अनार ईख इत्यादि—

( ४ ) चर्व्य ( जो चाव २ कर खाया जावे ) जैसे दाल  
से आदि—

( ५ ) भक्ष्य ( जो निगल कर खाया जावे ) जैसे खीर  
मोहनभोग इत्यादि—

( ६ ) भोज्य ( जो रोंथ २ कर भोजन किया जावे ) जैसे  
दाल रोटी आदि—

अब बनाने की रीति इतनी प्रकारकी हैं—

( १ ) निखरा वा पका जिसमें सबप्रकार के भोजन आ  
गये जो घी वा तेलसे प्रकाकर बनते हैं जैसे पक-  
वान आदि—

- ( २ ) सखरा वा कच्चा—जिसमें वे सब भोजन हैं जो घी वा तेलमें पकाकर नहीं बनते वरन पानीके सहारे अग्निपरसेकेजाते हैं जैसे रोटी दाल भात इत्यादि—
- ( ३ ) फलाहार या सागाहार जिसमें वे सब भोजन हैं जो दूध बूरा वा कूट और सिंघाड़ेके चूनके बनते हैं—
- ( ४ ) चबैना—जो भूनकर तलकर वा छोंककर बनाये जाते हैं परन्तु इनमें से बहुत से तो भुरजीके यहां भुनेहुये विकते हैं उनकी क्रिया बताने की कोई आवश्यकता नहीं है—
- ( ५ ) फुटकर जैसे आचार मुरब्बा राइता और साग इत्यादि अब इनके बनाने की रीति क्रमसे कहती हूं सुन !

बहुत से भोजन खाँड़ से बनते हैं और खाँड़में बहुधा मिट्टी मिली रहती है इसलिये उसे गलाकर उस मिट्टी को अलग करना होता है सो पहिले उसी को बताती हूं जितने खाँड़ हो उससे आधा पानी खाँड़ में डाल भट्टी के ऊपर कड़ाहीमें चढ़ादे और काठकी बनी हुई मुसदीसे घोलदे तेज आँच लगने से जब कुछ उफान आने लगे तब उसमें मन पीछे ढाईसेर पानी खड़े होकर ऊँचेसे चारों ओरको डालदे और आँच तनिक मंदी करदे—इससे मैल

मिट्टी फूलकर भाग हो आवेंगे—इन भागों को पौनीसे उतार २ कर किसी बरतनमें रखती जाय और एक टोकरे में कपड़ा बिछाकर इस खाँड़के पानीको निथारने को किसी बरतनके ऊपर टिखटी रखकर धरदे—सब मैल जब पौनीसे ले चुके तब मन पीछे सवासेर दूध और ढाईसेर पानी मिलाकर फिर खाँड़की कड़ाहीमें ऊँचेसे डालै इस से शेष सब मैल ऊपर आ जाइगा उसे भी पौनेसे निथार ले—अब इस पानीको भी उसी प्रकार टोकरे में छानले और फिर उसकी चाशनी करले पर यह चाशनी भी कई भाँतिकी होती है जैसे एकतार दोतार तीनतार और साढ़े तीनतारकी—तारोंकी पहिचान उँगलियों पर होती है अर्थात् उँगलियों में चाशनी लगाकर चिपकावे और देखे कि कै तार उसमें होते हैं जितने तार छूटें उतनेही तार की चाशनी कहलाती है—किसी पदार्थ बनाने के लिये एकतारकी किसीके लिये दो वा तीनतार की चाशनी होती है तिसके लिये जै तारकी चाशनी चाहिये उसको उसीके संग बताया जावेगा—वह जो भाग बचे हैं उनको भी खाँड़की ही भाँति निथार कर चोखा करले—

पहिले लड्डू बनानेकी रीति कहती हूँ जो इतने प्रकार के होते हैं—मोतीचूरका—मूँगकी पिट्टीका—मूँगका—उ-

इद की पिट्टीका-सूजीका-बेसनका-वखते का-मुठियाका-चूरमें का-चूना का-तिलका-गुरधानी का-मुरमुरेंका-मेथीका-कँगनीका इत्यादि-

बहिन ! मैं तुम्हको इन सबके बनानेकी रीति बतलातीहूँ परन्तु स्त्री को इनसे बहुत कमकाम पड़ता है और इनके बनाने के लिये खटाराग अधिक करना पड़ता है और ये बने बनायेभी बाजार में हलवाई की दूकान पर अच्छे से अच्छे जिनने चाहों मिलसकते हैं-मैं तुम्हको केवल वेही भोजन बनाना बताना चाहती हूँ जिनसे स्त्री को नितप्रति काम पड़ता है और जो बाजार में मोल नहीं मिलसकते और जिनके बनाने में अधिक बखेड़ा भी नहीं करना पड़ता है—

मूँगका लड्डू-मूँगको मोटी रछाँटकर भाड़में भुनवा ले-दलकर उसको फटकलेवे कि सब छिलका अलग हो जावे तब चक्कीसे पीसलेवे-उसके चूनसे आधा घी डाल कर थोड़ा भूनले और फिर सेर आटे पीछे तीनपाव वा ढाईपाव बूरेके हिसावसे डालकर खूब मिलावे और लड्डू बांधले-अथवा मीठेकी चाशनी करके भुनेचून को इस में डालकर और खूब मिलाकर लड्डू बाँधले बेसन का लड्डू-बेसन के बराबर घी लेकर कड़ाहीमें चढ़ादे और

धीमी २ आग से भूने—जब भुनजाय और कच्चा न रहे और न जलनेपर आवे ( भुनेकी पहिचान यह है कि उस में से सुगन्ध आनेलगेगी कच्चेमें से सुगन्ध नहीं आवेगी और जलते हुये की सुगन्ध जलेकीसी आवेगी ) उसको उतार ठंडाकरले सवाया वा ड्योढ़ा बूरा मिलावे पर कहीं गरम में न मिलादे—दूरे और बेसनको एक रस करके मेवा डाल लड्डू बांधले—

इसी भाँति बरूतेके लड्डू बनते हैं—अर्थात् खिलेहुये चनोंके छिलके उतारकर बहुतही महीनपीसले और इसी भाँति भूनले पर बहुतही मन्दी आगसे भूने क्योंकि यह तनिकही देरमें तेज आग से जलजाता है और काला पड़कर बिगड़जाता है—बूरा मिलाकर उसीप्रकार बना ले सूजी वा मगदका लड्डू—सूजी के बराबर घी कढ़ाही में चढ़ाकर मन्दी २ आगसे भूने—कोंचासे चलाताजाय जब उसका रंग कुछ बदलनेपर आवे और बादामीहोने लगे और भुननेकी उसमें से सुगन्ध उठनेलगे तब उतार ठंडा करके सवाया बूरा डालकर मिलावे और मेवा डाल कर लड्डू बांधले—

चुटियेका लड्डू—सेर पीछे आधपाव घी मैदामें डाल कर सूखीमसले और गुनगुने पानी से उसनकर उसकी



छटांक २ भरकी मुठिया बनाले और घीमें उतारले-इस के पीछे उन्हें कूटकर छानले और जो कढ़ाही का बचा हुआ घी है उसीमें इसे उसनले पर घी बराबर से अधिक न होजाय-बराबर का बूरा डालकर खूब मिलाले और मेवा वा कंद डालकर लड्डू बनाले—

मेथीकेलड्डू-इसके बीजको लेकर एक अठवारेतक पानी में भिगोदे-जब भीगजावें तब दशवें दिन खूब मसलकर कई पानीसे धोडाले-जब धुलजावे तब सुखालेवे-फिर चक्की से पीसकर इसके चूनमें आधा गेहूंका चून मिला कर घीके साथ भूनलेवे और बूरा डालकर लड्डू बांधलेवे—

कँगनी के लड्डू-इसको दलकर खूब फटकले इसपर से छिलका बहुत उतरता है अथवा ओखली में पानी डालकर इसको खूब कूटलेवे और फटककर साफ करले ऐसा कि भीतरकी मींगी निकल आवे-फिर इसका चून पीसे-चाहें निरा इसीका चून चाहें आधा इसका और आधा गेहूंका मिलाकर घीमें भूनलेवे और बूरा डालकर लड्डू बांधले-चाहें चाशनी करके बांधे पर पहिले अच्छे होते हैं—

शेष लड्डू चूरमेंके तिलके-गुरधानीके और मुरमुरों के रहे--उनका बनाना तो कुछ कठिन नहीं है-चूरमें

केको तो पुरी वा रोटी वा बाटीको महीन मीड़कर बूरा वा गुड़ मिलाकर बाँधलेते हैं—शेषतीनके लिये गुड़ वा बूरे की चाशनी करके इनको उसमें मिलाकर बाँधलेते हैं—

चाशनी १ और प्रकारकी भी होती है जिसकी लौज वा चकती बनती हैं—उसकी रीति यह है कि जैसे लड्डू की चाशनी बनाते हैं वैसेही इसको बनाते हैं—उसमें तो तार देखते हैं इसमें यह देखते हैं कि डालने से जमती है वा नहीं—

हलुवा वा मोहनभोग—यह इतनी चीजोंका बनता है—  
( १ ) सूजी—( २ ) मैदा—( ३ ) आटा—( ४ ) कद्दू—( ५ ) गाजर—( ६ ) काशीफल—( ७ ) आम इत्यादि सूजी—मैदा और आटेकेमें बराबरसे तनिकही कम घी डालने से अच्छा बनता है—परन्तु यथाशक्ति वा रुचिकाभी डालकर बनाते हैं—पर अच्छा वही है जो खाने में मुखमें चिपके नहीं—

सूजीके बराबर घी डालकर कढ़ाहीमें भूनले जब भून जावे तो खोलता हुआ गरमपानी वा दूध सूजी से तिगुना उसमें डालदे और सूजी से ड्योढ़ा बूरा डालकर चलादे ऊपरसे कतरी हुई मेवा डालदे—

दूसरी रीति—मैदा वा सूजी १ सेर, मिश्री २ सेर, घी १ सेर, बादाम छिली पावभर—पिस्ता कतरे हुए आधपा-

ब-किसमिस आधपाव-गुलाब जल ४ तोले-पहिले मिश्री की चाशनी करले और भूभल पर अलग रखले फिर मैदा और घीको कढ़ाही में चढ़ाकर मध्यम आँच से भूने कोंचे से चलातारहै—जब मैदा में कुछ २ सुखी आजावे तब बादाम छिलीहुई और कतरीहुई डालदे—जब थोड़ी देर पीछे बादाम में भी सुखी आजावे तब चाशनी डालकर कोंचे से चलाता रहे-थोड़ीदेर पीछे पिस्ता और किसमिस भी डालदे और गुलाब जलका बूँटा देतारहे जब हलुवा गाढ़ाहोजावे उतारले—यदि केसरिया करना चाहे तो १ सेर मैदाके हलुवे में १ तोला केसर पीसकर उस समय जब चाशनी डाले डालदे—

गाजरका हलुवा-मोटी २ गाजर लेवे-उनको ऊपरसे खूब छीलडाले-बीचकी लकड़ी भी निकालदे-कतले करके उवालले और फिर घीमें भूने कोंचेसे कुचलतारहे जब एकसा होजावे तब बूरा डालकर चलाता रहै और किसमिस डालकर उतार लेवे—

दूसरी रीति-छिलीहुई गाजर को कढ़कस में कस लेवे-इस कसीहुई गाजरको कलईकी देगचीमें भरकर ऊपर से मुखबन्द करके आटेसे बन्दकर दे-और कोइले की आगपर रखकर गला ले जब गलजावे उतार

लेवे—इसको कलछी वा हाथ से मसलकर महीन कर ले—फिर घी में भूनकर और मिश्री डालकर खूब मिला ले—मेवा जो डालना चाहे डालदे परन्तु किस मिस अवश्यही डाले—

काशीफल को दोनों ओर से छीलकर और बीज निकाल कर टुकड़े करलेवे—चौड़े मुखके बटले में पानी भरकर उसके मुखपर कपड़ा बांधे और आगपर रखकर इन टुकड़ोंको उस बँधेहुए कपड़ेपर रखदे—किसी बासन वा सरपोशसे इनको ढकदे जिससे भाफ लगकर जल्दी सीजजावे—जब सीजजावे उतारले—काशीफल से दूनी मिश्री लेकर उसकी १ तारकी चाशनी करले—इस चाशनीमें उस सीजेहुए कट्टूको डालकर मन्दी आग पर कोंचेसे चला २ कर पावधंटेतक मिलावे—एकसेर कट्टूको ४ माशे केसर १॥ तोले पानीमें ४ धंटे पहिले से भिगो रखे—अब इस पानीको इसमें डालदे फिर मंदी २ आग से सेंककर हलुवा तय्यार करले—

आमका—मीठे २ आमका रस तीनसेर—खांड १ सेर गौका घी आधसेर—गौका दूध १ सेर—शहद पावभर—बहमन दोनों सोंठ सेमल की मूसली एक २ तोले बादाम छिली हुई ४ तोले सालिममिश्री ४ तोले—सिंघाड़े

का आटा ४ तोले पीपल छः माशे खोलनजान छःमाशे कतरेहुये पिस्ता ४ तोले—

पहिले बादाम पिस्ता और सिंघाड़े को घी में भून ले—फिर आमका रस खाँड़ शहद और दूधको कलई के बर्तन में मंदी आगसे पकाले और सब बाकी की वस्तु डालकर हलुवा बनाले—

पूरी—यह कईप्रकारकी होती हैं—फीकी—मीठी—नमकीन—मैदाकी—पूरनपूरी—लुचई—नागौरी इत्यादि—पहिली चार तो तू जानती है पूरन और नागौरी पूरी की रीति ये हैं—

पूरीका आटा—गूँदनेमें जो तनिक ढीला रक्खाजाता है तो घी बहुत और कड़ा रक्खाजाताहै तो कमलगताहै—पूरीकी लोई को दो प्रकारसे बेलकर कढ़ाही में डालते हैं—( १ ) परोथन लगाकर—( २ ) घी के हाथसे बेलकर—पिछली रीति अच्छी है—

नागौरीपूरी—पाँचसेर मैदामें १॥ सेर घी और १॥ छटाँक नमक एक छटाँक अजवाइन डालकर गुनगुने पानी से उसन लोई बेलकर घी में सेक उतारले—

पूरनपूरी—चनेकी दालको उवालकर उसमें आधा गुड़ डालदे जो पानी बहुतहो तो पहिलेही निकालडाले

फिर दोनों को सिलबट्टे से महीन पीसले-पीछे उसमें इलायची गोला डालकर और आटेकी लोई बनाकर कचौरी की भाँति भरकर बेललेवे और कढ़ाही वा तवे पर सेंक ले-गरम २ में ही घी डालकर खाय बहुत स्वाद लगती है-यह सखरीभी मानीजाती है परन्तु पूरीके नाम के कारण यहां बतादिया है नहीं तो रोटी में बताती—

कचौरी-यह भी एक प्रकार की पूरी है परन्तु इसके भीतर पिट्टी इत्यादि कुछ भराजाता है इसलिये इसका नाम कचौरी होगया है-इसके भीतर इतनी वस्तु भरी जातीहै-( १ ) उड़द की पिट्टी-( २ ) आलूकी पिट्टी ( ३ ) भूनीपिट्टी-( ४ ) बेसनकी पिट्टी-यह कचौरी दो प्रकार की होतीहै-( १ ) खस्ता और-( २ ) सादा-इन को कोई २ बेढ़ई भी कहते हैं इसकी पिट्टी जितनी अच्छी होगी उतनाही स्वाद इसमें अच्छा होगा-पिट्टी अच्छी जब होगी जब दाल खूब धुलीहुईहो और महीन पीसीहो उसमें मसाला भी अच्छा महीन पिसाहुआ हो-मसाला यह है-धयियां-मिर्च और गरममसाला जब पिट्टीको लोईमें भरे तब हींगके पानीके हाथसे भरे तो कचौरी बहुत फूलतीहै-हींगका पानी यों बनाते हैं

कि १ माशे हींग पावभर पानी में घोलकर मिट्टीके वासन में रखले पहिले इस पानी में हाथ बोरले तब पिट्टी को तोड़े और लोईमें भरदे—

आलूकी पिट्टी यों बनाते हैं कि आलुओंको उवा-लकर छीलले और खूब महीन पीसले—इसमें पिसे म-साले के संग थोड़ासा पिसाहुआ अमचूर और डालदे तो स्वाद और भी अच्छा होजाताहै—

भुनी पिट्टी यों बनाते हैं कि उड़द की पिट्टीको घी डालकर कढ़ाही में भून लेतेहैं फिर मसाला मिलाकर लोई में भरते हैं—

बेसन की मीठीपिट्टी—बेसन में इतना मीठा डाल कर उसनले कि बहुत पतला न होजावे और मीठा भी कम ज्यादा न होजावे—

कचौरी का आटा—पूरी के आटे से तनिकही ढीला अर्थात् पतला रहताहै—सादी कचौरीमें तो कुछ कठिनता नहींहै तू बनातीही है—खस्ताकचौरी तुझपर नहींआती हैं सो बताये देतीहूं—इसको भी फीकी और नमकीन दोनों प्रकारकी बनाते हैं पर नमकीन अच्छी होतीहै—और कई दिनतक नहीं बिगड़ती—

## रीति ॥

पाँचसेर मैदा में सेरभर घी आधसेर तिलीका तेल दो सेर गुनगुना पानी पौनपाव पिसानमक डालकर तीनोंको उसनले पर हाथों में तेल लगाले तब लोई तोड़े उड़दकी पिट्टी सवासेर महीन पीसकर उसमें ये मसाले महीन कूटकरडाले सोंठ धनियां मिर्च छटाँक २ भर-लौंग और जीरा तोला २ भर-पहिले पिट्टीको कड़ाही में घी डालकर खूब भूनले हींगके पानीके हाथसे भरती जावे और हाथसे चपटाकर करके कड़ाही में छोड़ती जावे जब खूब मंदी आगसे सिककर लाल होजावे पौनासे उतार ले-जो कम खस्ता बनानी हों तो घी और तेल मैदामें कमडाले-चकले से बेलकर भी कड़ाही में छोड़सके हैं पर हाथकी बढ़ाई हुई अच्छी होती हैं—

पराँवठे-इसके कईनाम हैं-फैना-टिकड़ा-ढेवरा-उलेटा-कटौरा-पलेटा इत्यादि इसमें घी कम भी लगता है और पूरियों से दुगुना तिगुना भी लगजाताहै-जैसा चाहे वैसा बनाले-आटे को मलाई वा दूध में गूँदने से अच्छे बनते हैं और बहुतही खस्ता होजाते हैं वा इस भाँति बनाने से कि लोई की पूरियां बेलकर और घी अच्छी भाँति उनपर लगाकर तह जमाले और फिर



इन सबकी चार तह करिके लोई बनाले और बेलडाले फिर घी का पर्त पहिले की भाँति लगादे और फिर चार तह करके लोई बनाले—इसीभाँति जितनी बेर करेगी उतनेही परत खजलेकेसे होजावेंगे—अब इसको कड़ाही वा तवेपर डालकर थोड़ा २ घी कलछीसे ऊपर नीचे डाल कर खूब सेंकले—कच्चा न रहनेदे क्योंकि इसके सिकने में तनिक देर लगती है—सादा बनाना चाहे तो १ वा २ पर्तही लगाकर सेंकले और इसी प्रयोजन से इसको निकाला है कि थोड़ा घी लगे और निखरा गिनाजावे सखरा न होनेपावे—

पूआ—यह मीठा होताहै—छोटेको पूआ और बड़े को मालपूआ कहते हैं—नानखताई भी इसीका भेदहै परन्तु जो नमकीन भी इसमें गिनीजावें ( जो पकौड़ी कहलाती हैं ) तो फिर कई प्रकार होजाते हैं जैसे बेसन की मूँगकी—मोठकी—पोदीनाकी—मेथीकी—पानकी—पालककी—पोईकी—कनकौआकी—अरबीके पत्तेकी—स्तालूके पत्तेकी मूलीके पत्तेकी—बथुआकी—काशीफलके फूलकी—मूलीकी इत्यादि—

मीठेपुये में सोंफ डालदेने से अच्छा स्वाद होताहै और फूलते भी अच्छे हैं—इसके फैनको जितना हाथ से

अधिक मथा जावेगा उतनेही पूये फूलेंगे—पूओंकी रीति तो जानतीही है—मालपूओं की इस प्रकार है—आध-पाव सौंफको ढाईपाव पानी में औटाकर छानले—उस पानी को पाँचसेर गुड़ वा बूरे में घोलकर छानले फिर आठसेर मैदा और सेरभर दहीको इस मीठे पानीमें घोल कर खूब मथले पर इसका ध्यान रखे कि गुड़ वा बूरे में पानी इतना डाले जोकि आठसेरही मैदाको हो—

तई ( जो चौड़ी कड़ाहीसी होतीहै ) में घी चढ़ाकर कुल्हड़े वा लोटे में इस घोलको भरकर फैलाता हुआ डाले—उलट पलट कर खूब सेंकले क्योंकि कच्चे बहुधा रह जातेहैं और पौने वा थापी से निचोड़कर रखताजाय—

नानखताई—मैदा—घी और बूरा इनको बराबर लेकर उसनले पानी न डाले—थोड़ासा समुन्दरफैनभी सेर पीछे तीनमासे के हिसाबसे डालदे इसकी गोललोई बांधरकर आधे २ दो टुकड़े करले—पक्के कोइले सुलगा कर तीन ईंट रखले—१ तबंगे में कोइले और अलग सुलगा रखे—१ थालीमें कागज जमाकर कुछ थोरी २ दूरपर इन आधे टुकड़ोंको बराबर रखता जावे और फिर थाली को तीनों ईंटोंके ऊपर रखकर सुलगेहुये कोइलों का तबंगा इस थालीके ऊपर रखदे-इससे जब यह सिकके

बादामी रंगकी होजावें तब निकालले और दूसरी थाली कोइलों पर रखने को पहिले तय्यार रखे और इसी भाँति करतीजावे-सिकजाने की पहिचान यहहै कि जब नानखताई का रंग बादामी होकर नानखताई खिलजावे तो जान लेवे कि सिकगई-

पकौड़ी-इसमें भी फैनको जितना अधिक मथाजावे गा उतनीहीं अधिक फूलेंगी-और जितना पतला फैन होगा उतनाही अधिक घी लगैगा और स्वाद होगा-यहांतक कि बराबरमे भी अधिक घी लगजावेगा-

पहिले-बेसन की पकौड़ी बताती हूं बेसन अच्छा महीन लेकर नमक मिर्च पिप्ताहुआ और अजवाइन डालकर पतला फैन करले जितना फैनको मथैगी उतनी ही फीकी बनेंगी-पीछे कड़ाही में घी वा कड़वा तेल चढ़ाकर जब बोलने से बन्द होजावे पकौड़ियां तोड़ २ कर उतारले-जो इस फैनमें पोदीना-मेथी-बीन बँदारकर डालदे तो और स्वाद होजावेगा और जो पोई-पालक-पान-मूलीकेपत्ते-कनकौआके पत्ते लेकर दोनोंओर से बेसन में खूब लपेटकर घी में उतारले तो इनकी पकौड़ी कहलावेंगी-

अरबी वा रतालू के पत्तोंकी-पकौड़ी यों होती हैं

कि इनका फैल गाढ़ा रहता है और पत्तोंमें लपेटकर और डोरेसे बाँधकर घीमें पूरीकी भाँति उतारी जाती हैं— इनकी भाजीभी रसेदार इस रीतिसे बनती है कि गरम मसाले को घीमें डालकर और इन पकौड़ियों के कतले करके वा साबितही उसमें छौंककर पानी डाल देते हैं और नमक मिर्च और मसाला डाल देते हैं थोड़ीदेर में जब पानी पकजाता है तो उतार लेते हैं—

काशीफल के फूलकी—इसका बेसन न गाढ़ा न पतला बरन बीचका रहता है १ फूलको बेसनमें लपेटकर दूसरे फूलके भीतर रखते हैं फिर तीसरे फूलको लपेटकर इसके भीतर रखते हैं फिर तीनों फूलोंको बेसनमें और लपेटकर घी वा तेलमें पूरीकी भाँति उतार लेते हैं—

मूली वा बधुआकी—इनकी रीति यह है कि मूली के कतलेकरके वा बधुएके सागको चीन बँदारकर उवाल ले जब उबलजावे निचोड़ डाले पीछे सिलवट्टे से पीस डाले इतना महीन कि गुड़ी न रहने पावे—इसमें खिले चनेका चून मिलावे और गरम मसाला और नमक मिलावे—इसकी अब गोलियाँ बाँधकर पूरीकी भाँति मंदी आग से सेंककर उतारलेवे—

केलेकी फली—को लेकर उबालले और छील डाले

पीछे खूब मथले खिले चनेका आटा गरम मसाला और नमक मिलाकर पूर्ववत् पूरीकी भाँति उतारले—

चन्द्रसेनी—(जिनको लखनऊ में बैंगनी बोलते हैं)— यह बैंगन—आलू और काशीफल की बनती है—इस प्रकार कि बेसन में नमक मसाला डालकर तनक गाढ़ा फैन करले और इनके टुकड़े इस बेसन में लपेट २ कर और पकौड़ियों की भाँति घी वा तेलमें उतारले—

चीला—यह दो प्रकारके भीठे और नमकीन होते हैं भीठे इसप्रकारसे बनतेहैं—कि गेहूँके आटेमें गुड़ वा बूरा मिलाके बनातेहैं—इसका फैन भी पूँओंकी भाँति पतला रहता है—इसका फैनभी जितना मथा जावेगा उतनेही अच्छे चीलेहोंगे—

नमकीन—दो प्रकार के होते हैं—एक बेसन के और दूसरे पिट्टीके पर पिट्टी भी दो प्रकारकी होतीहै—१ तो दालको पानीमें भिगोकर छिलके धोकर पीसतेहैं—दूसरे सूखी दालका आटा पीसकर पानीमें बेसन की भाँति घोलकर मथलेतेहैं—पिट्टी मूँग और मोठ दोहीकी होती है—तवे वा कड़ाही में पहिले थोड़ासा घी डालकर सब में फैलादे पीछे थोड़ासा फैन ( पिट्टी वा आटे वा बेसन का जिसके करनेहों ) उसमें डालकर हाथसे पतला २

फैलाता जावे और ऊपरसे जो पिट्टी उतरै उसको उतारता जावे पानीके हाथसे सबको एकसा करती जावे जब सब एकसा होजावे तब एक हाथ सबपर फेरदे जिससे सब बराबर होजावे पर इस काममें फुर्ती करनी चाहिये, देर न लगानी चाहिये—इसके पीछे अब कलछी में तवा हुआ घी लेकर चीलेके किनारों पर डालती जावे ताकि घी चीले और तवेके बीचमें चलाजावे—थोड़ा थोड़ा सा घी चीलेके ऊपरभी सबपर लगादे—और पतले कोंचेसे इस चीलेको उलटकर दूसरी ओरसे तवे वा कड़ाही पर डालदे और थोड़ासा घी फिर किनारों पर डालदे ताकि दोनोंके बीचमें जारहै—इसभाँति दो एक बेर करे और ऊपर की ओरसे भलीभाँति सेंके क्योंकि इधर कच्चे रह जानेका भय रहताहै वरन लोढ़ी इत्यादि वस्तु ऊपरसे रखकर सेंके तो कच्चेका डर न रहेगा—

बड़े—यह मूँग और उड़द दोनोंकी पिट्टीके होते हैं पर उड़दके अधिक होतेहैं और सुस्वादभी होतेहैं—बड़े एक तो साधारण होतेहैं जो पिट्टीकी लोई बनाकर चपटी करके कड़ाही में तललिये जाते हैं चाहैं घीमें चाहैं सरसोंके तेलमें ( जो निरा सरसोंकाही हो हुआ आदि का मेल उसमें न हो ) घी वा तेल कड़ाही में जब खूब

गरम होजावे कि बड़े डालने से भाग न उठें तब बड़े डालने चाहियें इससे पहिले न डालने चाहियें नहीं तो कड़ाही के तेलमें भाग उठ २ कर कड़ाही भर जावेगी बरन उफनकर तेल आगमें निकलजावेगा- इसकी पहि-चान यह है कि पहिले थोड़ीसी पिट्टी कड़ाहीमें डालकर देखले कि भाग उठते हैं वा नहीं जो उठें तो जाने कि तेल अभी कच्चा है जो न उठें तो जाने कि पक गया इसलिये तेलमें जब कभी कोईसी वस्तु पकावे तो पहिले इसीभांति तेलको देखलेवे—

मेवाका बड़ा-उड़दकी महीन पिभीहुई पिट्टीको ले चकले पर वा औंधी थाली पर भीगा कपड़ा बिछाकर पानीके हाथसे लोईको उसपर चपटावे जब चौड़ी होजावे तब उसमें मसाला बुरक दे जो आगे बतलातीहूं-जब मसाला बुरकचुके तो दूसरी चपटाईहुई लोईको इस कपड़े परसे हाथकी हथेलीपर उठाले और इस मसालेबुरकीहुई के ऊपर ऐसीजमादे कि दोनोंके किनारे ठीक मिलजावें- अब इन किनारोंको पानी लगाकर दोनोंको ऐसा चिपकादे कि एक होजावें इसीभांति जब दश पांच तय्यार होजावें तब घीमें पूरीकी भांति उतार २ कर रखलेवें जब सब उतर आवें तब अच्छा मीठा जमाहुआ दही लेकर

कपड़े में छानलेवे और उस में नमक काली वा लाल मिर्च भुना हुआ जीरा पीसकर मिलादेवे और इन बड़ों को उन में डालकर दही दोनों ओर को लपेट लेवे बहुत ही स्वादिष्ट होते हैं—

मसाला जो बड़े के भीतर भरा जाता है इसप्रकार बनता है कि सफ़ेद जीरा भुना और कुटा हुआ—गरम मसाला कुटा हुआ—एक बड़े में १ माशे बुरकाके ४ साबित कालीमिर्च—कतरे हुये गोला बादाम और पिस्ते चार पांच चिरौंजी और धुली हुई किसमिस रखे—

करारा—यह भोजन भरतपुर में विशेष कर बनता है यहां तक कि ज्योंनारों में भी परोसा जाता है—बनता इसप्रकार है कि मूंगकी पिट्टी को महीन पीसकर और नमक मिर्च मसाला डालकर यातौ मोटे २ चीले कर लेवे या बड़े २ मुँगोड़े तोड़लेवे पीछे इनको हाथसे तोड़ तोड़ कर और महीन करके रखले कड़ाही में थोड़ा सा घी गरम करके और गरममसाले का छौंक देकर इसको छौंकदे और कुछ पानी भी डालदे जिस से कुछ नरम होजावें और जलने न पावें—जो मुँगोड़ों में नमक मिर्च मसाला थोड़ा डाला होवे तो इससमय और डाल देवें कि ठीक होजावे—



यहां तक तो मैंने तुम्हको निखरे भोजन बनाना बताया जो घी वा तेल के संयोग से अग्नि पर पकाये जाते हैं अब तुम्हको दूसरे प्रकार के बताती हूं जो सखरे कहलाते हैं—

### ( २ ) सखरा वा कच्चा

भोजन वह कहलाता है जो केवल अन्न पानी और अग्नि के संयोग से बनाया जाता है—ऐसे भोजन को चौके से बाहर नहीं लेजाते हैं न चौके में से दूसरी वस्तु को छूते हैं जो चौके से बाहर रखी हुई होती है नहीं तो छू हुई वस्तु भी सखरी गिनी जायगी—यदि बाहरसे कोई चौके में की वस्तु को छू लेवे तो चौका बिगड़जाता है—ऐसा मान रक्खा है—इस बात का बहुत बड़ा सोच विचार हमलोगों में है इसका मूल कारण कुछ ही हो परन्तु प्रचार ऐसा ही हो रहा है और ऐसी रीति होगई है कि ब्राह्मण की बनाई रसोई के अतिरिक्त १ जाति दूसरे के हाथकी बनाई हुई को नहीं खाती चाहै वह उससे ऊंच हो वा नीच और कहीं २ तो इसमें भी विचार और भेद है कि बहुत से केवल गौड़ ब्राह्मणही की बनाई को खाते हैं अन्य ब्राह्मणकी को नहीं जैसे गौतम सारस्वत कान्यकुब्ज इत्यादिकी और कोई २ केवल कान्यकुब्जके

ही हाथ की बनाई हुई को खाते हैं जैसे पूरब के श्रीवा-  
स्तव वा अन्य कायस्थ कोई २ अपनी स्त्री तकके हाथ  
की बनाई हुईको भी नहीं खाते अपनेही हाथकी बनाई  
हुई को खाते हैं—इस चौंके की रसोईहीने हमलोगों का  
खान पान एक नहीं होने दिया है नहीं तो सबका एक  
ही है जैसे पक्की वा निखरी सब की सब कोई खाता है  
यहां तक कि लोधे जाट गूजर की बनाई हुई पूरी को  
ब्राह्मण खाते हैं—

हलवाई की दूकान की पूरी कचौरी सब खाते हैं यहां  
तक कि चौसेनी और बारहसेनी बनियों की दूकान की  
( जिनके हाथ का छुआ कोई २ पानी भी नहीं पीता  
है ) बनी हुई पूरी कचौरी सब कोई खाते हैं—

इस खान पान और सखरे निखरे के भेदका मूल  
कारण कुछ भी हो परन्तु अब कोई सिद्धान्त ज्ञात नहीं  
होता—किसी ने किसीप्रकार सखरा माना है किसी ने  
किसीप्रकार जैसे कोई २ जबतक दाल में नमक न पड़े  
तबतक उसको सखरा नहीं मानते पर वैसे भरभूँजे के  
दाल भात तक को कोई सखरा नहीं मानते—जैसे धान  
की खील बौहरी ( जो उबालकर भूनते हैं ) परमल ( जो  
ज्वार मक्का इत्यादि को उबाल कर बनाये जाते हैं ) चने

जो हल्दी का पानी मिलाकर भूने जाते हैं—मुरमुरे के लड्डू जिनमें भरभूँजे के घर का पानी पड़ता है नमक मिर्च की पीली दाल कि वह भी पानी पड़कर बनती है—कोई सिद्धान्त आजतक इस सखरेका समझमें नहीं आता पर प्रचार के अनुसार मान लिया जाता है अब इस थोड़े भगड़े को छोड़कर तुम्हको बनाने की रीति बताती हूँ इसमें सबसे पहिले रोटी है—

रोटी—सबसे अच्छी गेहूं के आटे की होती है पर बाजरा—मक्का—ज्वार—ज्वारउड़द—चना इत्यादि की भी बनाते हैं—यह कईप्रकारसे बनती है जैसे पनफती चकले बेलनकी—खमीरी—डबलरोटी—पावरोटी आटेकी जितना माँड़ा जावेगा और लोच दिया जावेगा रोटी उसकी उतनीही अच्छी होगी—

पनफती—उसे कहते हैं जो परोथन लगाये बिना, केवल पानी के हाथ से पोई जाती है—डूमरी को परोथन लगाकर चकले बेलन से बनाते हैं—

खमीरी—१ सेर गेहूं के आटे वा मैदा में १ छटाँक खमीरी रोटीका वा मामूली खमीर बताशों का वा जले-बियों का डालकर पावभर पानी में भिगोकर रखदे—जब थोड़ी देर होजावे तब ठण्डे पानी में इस आटे को गूंद

ले पर आधसेर वा पाँच छःछटाँक पानी देकर खमीर तय्यार करले—जो जाड़े हों तो इस आटेको गरम स्थान में रखे और जो गरमी हो तो ठण्डी जगह में रखे—दो घंटे पीछे जब खमीर तय्यार होजावे लोई तोड़ २ सूखी मैदासे लपेटकर बना २ कर रखता जावे—पीछे इस लोई को हाथ से बढ़ा २ कर आध अंगुल से कुछ कम मोटी रखकर तवेपर डालदे जब कुछ सिकजावे तो फिर उलट कर दूसरी लंग से डालदेवे—इसीभाँति सेक लेवे जब बादामी रंग रोटी का होजावे तब उतारकर अँगारों पर चारों लंग से सेकले और जब सिकजावे अर्थात् पूरीकी भाँति फूल जावे तो उठाकर कपड़े से पोंछ डाले और घीसे चुपड़कर रखदे—खमीर के बनाने की रीति यों है कि छटाँक भर ओंटेहुये दूधमें जब ठण्ठा होजावे छःमाशे बताशे और तीनमाशे कुटीहुई सौंफ आधपाव गेहूं के आटेमें सबको गूंदले—थोड़ी देरतक हथेलीसे खूब गूंदता रहै पीछे कपड़े वा बर्तन में रखदे—चार पहर पीछे इस आटेके भीतरका आटा लेले ऊपरका कुछ नोचकर छोड़दे—और थोड़ा सा आटा और दूध और लेकर इसमें और गूंदडाले—इसको भी ४ पहर तक रखवा रहने दे वस खमीर तय्यार होगया—यह गरमी के मौसम में होस-

का है—जाड़ों में आठ पहर में आटा बदले तब होगा—

डबलरोटी और पावरोटी—यह अंग्रेजी भोजन है इन्होंने लोगों में अभी तक कम प्रचार पाया है—इनके बनाने में झगड़े भी बहुत करने पड़ते हैं इसलिये इनको छोड़े देती हूँ—

अंगा—तो जानती ही है कि कड़ा आटा गूँदकर मोटे २ जो रोटीकी भाँति बिनतवे के आग पर सेके जाते हैं—पर जो छोटी २ बनाई जाती हैं वे अँगाकरी कहलाती हैं जो ऐसेही कड़े आटेकी बनती हैं और उनको मट्टे ( जो छाँकमें बनाये जाते हैं ) की भाँति गूँदकर कोइलों पर सेकते हैं—यह अंगों से स्वादिष्ट होती है—

दाल—कई नाजकी होती हैं—मूँग—उड़द—अरहर—मटर—चने—मसूर—मोठ—इत्यादि की—झिलके की और धुलीहुई दो प्रकारकी होती है और धुलीहुई भी दो प्रकार की होती है ( १ ) तो तुरत पानी में डालकर जब भीजजावे और फूल आवे उसका झिलका पानी में धोकर अलग करलेते हैं ( २ ) तेल पानी का हाथ लगाकर रातभर ढककर रखदेते हैं और सुबे धूपमें सुखादेते हैं और जब सूखकर झिलका अलगसा होजाता है उसको ओखली में डालकर मूसल से कूटलेते हैं तो

छिलका बिलकुल उतरजाता है—यही प्रकार अच्छा भी है क्योंकि इसमें स्वाद भी अच्छा रहता है और पकाने में सोंधापन रहता है—

उड़दकी दाल— पानीमें भिगो—धो—छिलका उतार कर रखले—एक बटलेमें अदहन औंठाले और उतारले—दूसरे बटले में ( सेरभर दालके लिये ) १ छटाँक घी में गरम मसाले का बघार दे और उस अदहन को उसमें उलटदे और दालको डालदे—पानीइतना डाले कि दाल से १ अंगुल उँचारहै—ऊपरसे टकेभर नमक डालदे—जब गलजावे तब उतारकर नीचे अंगारों पर रखदे— जो घी अधिक डालना होवे तो पावभर दही वा मलाई डालदे— नहीं तो सादी बनाले—ये मसाले कूटकर डालदे— सोंठ और धनियां पैसे २ भर—दालचीनी छदाम भर—दो इलायची बड़ी ( कूटकर ) कालीमिर्च जितनीखावे—राई और जीरेका बघार पीछेसे और देदे—जो इसकी बादी दूरकरना चाहै तो पच्चीस दाने कड़ ( अर्थात् कसूम के बीज ) की १ पोठली कपड़े की बांधकर रँधती समय डालदे पीछे निकाल लेवे—

दूसरी रीति—उड़द की दाल को धोकर छिलके उतारले—पहिले गरम पानी कर रखे १ बटले में घी चढ़ा

कर-पानीमें पिसी हल्दी-धनियां और लालमिर्च भून ले-जब मसाला भुनजावे अर्थात् हल्दी की हलयांद जाती रहै-दाल को डालदे-दाल से एक अंगुल ऊंचा पानी रखे नमक रुचि अनुसार डालकर ढांप दे-जब दाल गलजावे तब उतार अंगारों पर रखदे-अब इसमें सोंठ दालचीनी कालीमिर्च इलायची पीसकर डालदे और कलछी से मिलादे—

उड़दकी दाल धुलीहुई आधसेर-अदरक कटाहुआ दो तोले-मलाई आधसेर-केसर तीन माशे-नमक मिर्च जितना चाहिये-जीरा ४ माशे इलायची छोटी २ माशे बादाम छिलीहुई आधपाव-डेढ़सेर पानी में धनियां मिर्च पीसकर मिलादे और आगपर चढ़ा दे जब पानी उबलने लगे तब दाल उसमें डालदे-आध घण्टे में जब पानी दालकी बराबर आजावे उसमें अदरक और नमक डालदे और आगको नीचे से निकालले-इस समय के लिये केसर और बादाम को पहिले से ही पीस छानकर तय्यार रखे जिसमें मलाई मिलाकर और थोड़ा गरम करके तुरन्त उस समय डाले जब आंच निकले-और आध घण्टे तक उसको मुखवन्दकरके अंगारों वा कोइलों की आगपर रक्खा रहने दे-अब दाल तय्यार होगई—

इस समय घी को खूब गरम करके इलायची और जीरा उसमें डालकर दालको बघार दे और खूब चलादे—

मूँगकी दाल—भी इसी भांति होती है जैसे उड़द की परन्तु उस में कभी २ पालक वा मेथी का साग भी डाल देते हैं—इस में सोंठ नहीं डालते शेष मसाले धनियां इत्यादि डालते हैं—इसमें हींग और जीरे का छौंक मुख्य कर देते हैं—

मूँग की दाल—मुगली ज़ाफ़रानी—सेर भर धुली हुई दाल ले—धनियां बिना छिलके का दो तोला ले—मिर्च जितनी खावे—डेढ़ सेर पानी में पीसकर कलईदार बर्तन में आग पर चढ़ादे—मंदी २ आग लगने दे जब पानी दालकी बराबर होजावे तब आग पर से उतारले और आधे घंटे तक मुख बन्द करके अंगारों पर रखी रहने दे जब कुछ गाढ़ी होजावे उस समय उसको कलछी से खूब घोट डाले—आधपाव बादाम छिली हुई को पानी में पीस छानकर सवासेर कच्चे दूध में मिलाकर दाल में डालदे—और खूब कलछी से चलादे—पीछे से इसमें पाव भर मलाई और डालदे और इसको भी खूब घोटदे—नमक इस समय ठीक करले—१ दूसरे बर्तन में तीनपाव घी को खूब गरम करके तीनमाशे इलायची का बघार देकर इसमें



दाल को उड़ेल देवे-बघार देती समय चारमाशे केसर को थोड़े से पानी में पीसकर और डालदे—

ठड़ी वा साबित मूँग-और मसूर-भी रँधती है जो चावलों के संग खाई जाती हैं-इसकी रीति यह है कि-मोटी २ मूँग रोलकर भाड़में १ बालू से उकरवाले-पीछे रँधे-जब गलजावे तब उसमें थोड़ा चावलोंका पसाया हुआ माँड डालदे तो अधिक सौधी होजाती है भाड़ में भुनवालेनेसे कोई कुड़कू वा कच्ची मूँग नहीं रहनेपाती—

अरहरकीदाल-इसको पानी में भिगोकर धोडाले-अदहन औंटाकर दालडालदे और सेर भर दालमें १ छटाँक गुड़ १ छटाँक अमचूर और एक छटाँक दहीडाल दे-मसाला भी डालदे पर इसमें सोंठ नहीं पड़ती है-इसमें खटाई अधिक रहने से स्वाद अच्छा रहताहै दूसरी रीति इसकी माँडिया के नीचे लिखी है—

मोठ मटर मसूरकी दाल तू मामूली तौरसे रँधना जानतीही है दालका पानी-यह मूँग वा मोठकी दाल का रोगी मनुष्य के लिये बनाया जाताहै-पहिले दाल को पानी में खूब धोडाले और दशगुने पानी में पकावे-पकते समय थोड़ा सा नमक डालदे जब पकजावे तो उतारले और कपड़े में पानी को छान ले-जो स्वाद

अच्छा करना चाहै तो हींग जीरेका बघार देदे-थोड़ी सी कालीमिर्च और बड़ी इलायची पीसकर डालदे-यह पथ्य उस रोगी को दिया जाताहै जिसको बहुतसे लंघन होचुके हों-जितने लंघन कमहुये हों उतनाही गुना पानी कमलिया जाता है—

दलिया-यों तो यह कई नाज ज्वार मक्का इत्यादि का बनता है जिसको थूली वा महेरी कहते हैं परन्तु जो दलिये के नामसे प्रसिद्ध है वह गेहूं का ही बनता है यह स्वल्प भोजन है-गेहूं को पानी में धोकर सुखालेवे और भाड़पर १ बालूसे भुनवाले-पीछे उसको दल डाले और थोड़ासा घी कड़ाही वा बटले में डालकर भूनले-इसके पीछे १ बर्तन में दूध वा पानी आगपर रखे और खूब गरम करले पीछे थोड़ा २ सा इस भुने दलिये में से इस दूध वा पानी में जो आगपर रक्खा है डालता जावे और कलछी से चलाता जावे कि कहीं गुठले न पड़जावे जब खूब पकजावे नमक वा बूरा डालकरखावे-

भात-यह भी इतने नाजका बनताहै-चाँवल-बाजरा-समाँ-चैना-कँगनी-पसाई-कोदों इत्यादि का-परन्तु चाँवल और बाजरे का बहुधा होताहै-बाजरेको थोड़े से पानीमें डालकर ओखली में मुसल से खूब कू-

दते हैं यहाँ तक कि उसके भीतरकी मींग निकल आती हैं— बाजरा जितना कुटेगा उतनाही अच्छा भातहोगा—समाँ इत्यादि का भी भात कूटकरही बनाते हैं—इनका कूटना और भी कठिन है उन में बहुत छिलके होते हैं जो बहुत देरमें उतरते हैं—मुख्य भात चाँवल का ही कहलाता है—और चाँवल जितना महीन लम्बा और पुराना होता है उतनाही अच्छा भात बनता है—बहुत से चाँवलों में महक होतीहै चाँवल के भी कई व्यञ्जन बनते हैं—भात—खिचड़ी—ताहरी—खीरइत्यादि और भात भी कई प्रकारका होताहै जैसे सादा—केसरिया—नमकीन—मीठा—मुसलमान लोग इसी में मांस डालकर पुलाव बनातेहैं—चाँवलों को बीन फटक कर फिटकरी के पानीसे तीनबेर धोडाले और पानी को खूब औँटालेवे और चाँवल उसमें डालदे—पानी को चाँवलों से छःसात अंगुल बरन १० अंगुल ऊँचा रहने दे—पानी चाँवलोंसे तिगुना होना चाहिये—इसमें थोड़ीसी सोंठ वा अदरक कूटकर डालदे—इससे चाँवलों की बादी निकलजाती है जब चाँवलों में १ कनी रहे तब कण्डे से बटले का मुख बाँधकर और उलटाकरके माँड़को पसा दे और थोड़ासा घी डालकर अँगारों पर रखदे—इसका ध्यानरहे कि पानी

पसाकर सब निकाल दे-रहने बिल्कुल न दे अँगारोंपर रखकर बटलेको दो तीनबेर खूब हिलादे और दो तीन बूंद गुलाब वा केंवड़े के इतरकी डालदेवे तो बहुतही अच्छी सुगन्ध होजावेगी-जो नमकीन बनाना चाहे तो थोड़ासा नमक डालदे—

केसरियाभात-चाँवलों को धोकर अदहन में चढ़ा दे सेरभर में छःमाशे केसर पीसकर डालदे और बूरा भी फिर गरममसाले का छौंक देदे-थोड़ीसी जावित्री और खटाई भी डालदे—

मीठेचाँवल—पावभर अच्छे चोखे धुले चाँवल ले उसमें उतनाही घी उतनाही बूरा उतनाही दूध उतनाही पानीडालकर १ साथ चूल्हेपर चढ़ादे और धीमी २ आग से पकावे चाँवल एक २ खिल जावेगा—

मीठेकेसरिया-१ सेर अच्छे महीन चाँवल लेकर तीन पानीमें धोडाले-डेढ़सेर पानी में डेढ़तोला हारसिंहार की डण्डी और एक तोला केसर पीस लेवे और सेरभर मिश्रीकी चाशनी जैसी मुरब्बेको करतेहैं करले-पावभर घी बटले में चढ़ाकर बीस लौंग और तीन माशे बड़ी इलायचीका बघारदे-उसमें केसरका पानी और साथही उसके चाँवल डालदे-जब चाँवल आधे गलजावें तब

पावभर घी गरम करके उसमें और डालदे-मंदी २ आग से उसे पकनेदे पीछेसे ये मसाले और मेवा भी डालदे छोटी इलायची तीनमाशे-जायफल १ माशे जावित्री १ माशे-मेवा आधसेर तक जो रुचे डालदे और मुख ढककर कोइलोंपर रखदे ऊपरभी कटोरे में भरकर कोइले सुलगे हुए रखदे-इनमें बराबर तकका घी लगसक्ताहै-

दूसरी रीति-एक सेर चाँवल लेकर चारबेर पानी में धोडाले और १ घण्टे तक पानी में भिगो रखे-परन्तु चाँवल बहुत महीन और लम्बे होनेचाहिये वरन घटिया नहों-१ सेर बूरेमें तीनसेर पानी डालकर आगपर चढ़ादे जब उफान आवे तब आधपाव दूध डालदे और भागों को उतारकर अलग करलेवे-थोड़ी २ देर पीछे दूध के छींटे देताजावे और भाग उतारताजावे-जब भाग बिल्कुल न रहे तो कपड़े में छानकर अलग रखदे-अब आधपाव घी लेकर बटलेमें डाले और आगपर रखदे-डेढ़ २ माशेलौंग इलायची दोमाशे, दालचीनी डेढ़माशा, सौंफ-डेढ़माशे, कालीभिर्च पीसकर इसमें डालदे जब बघार तय्यार होजावे तो चाशनी को इसमें बघारदे और तीनपाव पानी इस चाशनी में डालदे जब बघार लग जावे तब चाँवलको इस चाशनी में डालदे और इत-

नाही मसाला कूटकर और डालदे और खूब मिलादे-  
ढकन से ढककर आगपर रक्खा रहनेदे पर यह देखले कि  
पानी चाँवलोंके बराबर आजावे तब आधपाव दूध इसमें  
और डालदे और १ घण्टे तक दम होनेदे-पीछे उतार ले  
आधपाव घी और किशमिश और डालदे—

गजरभत्त-यह गाजर और आटेका बनताहै-इसमें  
चाँवल नहीं डाले जाते हैं तो भी भातके नामसे प्रसिद्ध  
है-यह भोजन विशेषकर ग्रामनिवासियों का है-गाजर  
को छील बँदारकर टुकड़े करले और उवालले-भीतरकी  
लकड़ी फेंक देनेचाहिये-जब उबलजावे तो उसमें जौ  
इत्यादिका आटा डालकर पकाले कलछीमे खूब चलाता  
जावे इसको मठा वा छाँछके संग बासा करके खाते हैं-

खिचड़ी-यह मूँगकी दालकी बहुधा बनती है परन्तु  
उड़द और अरहर की दाल की भी बनाते हैं-और दो  
भांति की बनाते हैं सादा और भुनीहुई-कोई मसाला  
डालते हैं कोई नहीं डालते परन्तु भुनीहुई खिचड़ी बिना  
मसाले के अच्छी नहीं बनती है-सादा खिचड़ीके बनाने  
में तो कुछ बात नहीं है तू जानतीही है -

भुनी खिचड़ी-इसप्रकारबनाते हैं कि धुली मूँगकी  
दाल और चाँवलोंको घी में भूनले-पीछे निकालकर

गरममसाले से छौंक नमक मसाला डाल अदहन का पानी एक अंगुल ऊँचा भरदे और ढकदे पीछे थोड़ासा घी और डालदे और अँगारोंपर रखदे सब खिलजावेगी—

दूसरी रीति—सेरभर चाँवल—आधसेर धुर्लामूँग की दालले—आधसेर घी—तीन तोले नमक—४ माशे काली मिर्च—छः २ माशे लौंग और दालचीनी—४ माशे जीरा—पहिले दाल चाँवलको खूब धोडाले—पीछे पानीको किसी चौड़े मुखके बासनमें आगपर चढ़ावे—दाल चाँवलोंको चलनी में भरकर इस बासन के मुखपर रखदे—आध घंटे तक रखी रहनेदे फिर उतार ले अब दो तोले घी को और एक २ माशे लौंग और इलायची तथा डेढ़ पाव पानीमें बघार देकर अलग रखदे—पीछे और घी डालकर हींगका बघार देवे—और इसमें उस खिचड़ी पिसेनमक और कुटे हुए मसाले को डालदे और कलछी से खूब उलट पलट करके भूनले पीछे अँगारोंपर रखकर मुख ढांप कर रखदे १ घण्टे पीछे उतारले—

इसीभांति उड़द की दाल की बनालेवे पर उसमें दम देतेसमय अदरक को कतरकर और डालदेवे—

खीर—यह चाँवल और दूधकी बनती है इसको 'तस मई' भी कहते हैं इसमें चावल और दूध उम्दा होने

चाहिये - निपनिया दूधको लेकर मंदी आगसे औटावे जब चौथाई दूध जलजावे तब उसमें चाँवल ( जो पहिलेसे धुलेहुये और घी में भुनेहुये तय्यार रहनेचाहिये ) सेर पीछे छटांक के हिसाबसे डालदेने चाहिये-कतराहुआ गोला-छिली और कतरी हुई बादाम और धुली हुई किसमिस डाल देनी चाहिये-सेर पीछे पावभर बूगडालना चाहिये कोई २ इसमें घी भी डाल देते हैं—

तत्तीखीर अच्छी नहीं लगती ठण्ढी स्वादिष्ट होती है-ठण्ढी होनेपर गुलाब वा केवड़ेका जल डालदे तो और भी अच्छी होजाती है—

इसको कोई निखरी और कोई सखरी मानते हैं पर अधिकतर लोग भुने चाँवलोंकी खीर को निखरी और घी में बे भुनोंकी को सखरी मानते हैं—

कोई २ तवाखीर डालकर खीर बनाते हैं-कोई २ चाँवलोंके बदले मखाने डालकर बनाते हैं और उसको फलाहार में समझते हैं—

मुसल्मान खीर तो कम पकाते हैं वह चाँवलों का आटा पीसकर दूध में डालकर खीर की भांति पकालेते हैं जिसे वह 'फ़ीरनी' कहते हैं—

छेनाकी खीर-दो सेर दूध कड़ाही में औटावे-एक



उफान जब आजावे तो उसमें छटांकभर खट्टा दही वा दूसरी कोई खटाई डालदे और खूब मिलादे-इससे दूध फट जावेगा-जब सब दूध फटजावे-तब कपड़े में छान कर पानी निकालदे और कपड़े में लटकादे पानी निकल कर जो कपड़े में बच रहे वही छेना कहलाता है-अब चाशनी तय्यार करनी चाहिये-पावभर चाशनी में जब वह खूब गरम हो छेना डालकर खूब चलादे और आध घंटे तक ढका रहनेदे-फिर दो सेर दूध कड़ाही में चढ़ावे और जब अधऔठा अर्थात् आधा दूध जलजावे तब उसमें यह छेना डालदे पर यह ध्यान रहे कि दूध औटते में मलाई न पड़ने पावे न किनारोंपर जमने पावे-इसलिये काँचे से खूब चलाती रहे-और छेना खीर में सब एकदम से न गेरदे थोड़ा २ करके डालती जावे और चलाती रहे-अब इसमें कतरेहुए पिस्ते १ तोला-छिले और कतरे बादाम १ तोला-किममिस छः माशे-छोटी इलायची का चूरा छः माशे डालकर मिलादे-जब थोड़ा गरम रहे तब १ छटांक गुलाब जल डालकर मिलादे-यह बंगाल देशका भोजन है—

ताहरी-यह कईप्रकार की होती है ( १ ) चाँवल बड़ी की ( २ ) चाँवल भँगोड़ी की ( ३ ) चाँवल आलूकी

( ४ ) चावल बूट ( हरे छिलेहुए चने ) की इत्यादि— इसमें भी चावल महीन और पुगने होने चाहिये—मँगोड़ी वा बड़ियोंको कुछ फोड़कर और घी को बटले में डालकर भूनलेवे—पीछे इन भुनीहुई मँगोड़ी वा बड़ी को चावलों के संग गरम पानी में चढ़ादे और आगपर रखदे जब पानी जलनेपर आजावे तब नमक मसाला डालकर अंगारों पर रखदे—आध घंटे पीछे उतारले—

बड़ी वा मँगोड़ी वा चनौरी—पहिले इससे कि मैं इनके पकाने की रीति बताऊँ इनके बनाने की क्रिया बतातीहूँ—बड़ी उड़दकी दालकी—मँगोड़ी मूँगकी दाल की और चनौरी चनेकी दालकी होती हैं यह सद(य्टकी) और सूखी दो प्रकारकी होती हैं—

दालको लेकर पानी में रातको भिगोदे जब फूलकर भीगजावे तब उसको धोकर उसका छिलका उतार लेवे और ऐसा धोवे कि निरी दाल निकल आवे और सब छिल के दूर हो जावें—अब इसकी महीन पिट्टी सिलवट्टे पर पीस लेवे—जब पिट्टी पिसजावे तो इसमें मसाला महीन कूट कर डालदे चाहै तेज चाहै मंदा जैसा खाना हो—मसाला यह है—धनिया मिर्च ( उड़दकी पिट्टी में सोंठ और तेज-पात और डाले ) हींग जीरा सफ़ेद-लौंग इलायची-पिट्टी

को जितनी हाथसे पानी डाल २ कर घई वा फैंटी जावेगी बड़ी मँगोड़ी उतनीही हलकी और फोकी होंगी—जब इसभांति पिट्टी तय्यार होजावे तो चटाई वा सिरकी पर इसकी बड़ी वा मँगोड़ी तोड़देवे और धूपमें सुखालेवे—जब बिल्कुल सूखजावें उतार कर रखले—सद पिट्टी की मँगोड़ी अच्छी होती हैं पर बड़ियों को बहुधा पिट्टी को खट्टा करके बनाते हैं—अर्थात् पिट्टीको पीसकर एक रात भर और कोई कोई १ रात और १ दिन रखी रहने देते हैं—इतनेहीमें खट्टी होजातीहै—फिर बड़ी तोड़तेहैं—तीन दिन से अधिक पिट्टी को नहीं रखते हैं सो भी जाड़ोंमें—गरमियों में १ दिनमेंही उतनी खट्टी होजाती है—वर्षा ऋतुमें पिट्टी शीघ्रही खट्टी पड़जाती है इसीलिये इस ऋतुमें बड़ी मँगोड़ी नहीं बनाते—यह भी कारण है कि इस ऋतुमें बादलों के कारण सूखनेका भी अवसर नहीं मिलता सड़बुस जाती हैं—

चनौरी—को चनेकी दाल भिगोकर और उसकी पिट्टी पीसकर मँगोड़ी की भांति तोड़कर बना लेते हैं—अब इनके रांधने की क्रिया यहहै कि इनको लोढ़ी से तोड़कर कुछ महीन करले और १ बटने में कुछ घी डालकर आग पर रखदे और हौले २ भून डाले जब भुनजावें और कच्ची

न रहें तब पानी डालकर मसाला और नमक डालदे और आगपर ही रक्खा रहनेदे-जब गलजावें तब जाने कि रँध चुकी तो उतारले—

सद या टटकी मँगोड़ी-यह मूँगकी पिट्टीकी बहुधा बनती हैं और विशेषकर रोगीके लिये ( भले मनुष्य के लिये भी यद्यपि निषेध नहीं है ) इसभांति कि ( १ ) या तो पिट्टी को महीन पीस मसाला इत्यादि मिलाकर कड़ाही में घी चढ़ा पूरी की भांति तलले अथवा ( २ ) १ बटले में पानी भरकर आगपर चढ़ादे ऊपरसे गाढ़ेका कपड़ा मुखपर बाँधदे जब पानी बोल उठे तो छोटी २ बड़ी इस कपड़े पर तोड़ती जावे आगको नीचे से जलनेदे- यह बड़ियां पानी की भाफ से सिकती जावेंगी उनको उतारती जावे दूसरी और तोड़दे जब यह सिकजावें इनको उतारले फिर और तोड़दे-इसीप्रकार करती जावे जबतक सब न होचुके-बटला या तसला जितने चौड़े मुखका होगा उतनीही शीघ्रता इस कार्य में होगी-

मांड़िया-यह अरहर की दाल के पानी का बनता है और चाँवलों के सङ्ग खाया जाता है-क्रिया यह है कि अरहर की दाल को रँधने के लिये आगपर चढ़ादे पर पानी तनिक अधिक रक्खे जब दाल दो तिहाई गल

जावे तब उसमें से पानी निकाल लेवे और दाल को अलग करले—दाल को तो नमक घी डालकर अङ्गारों पर दम देकर ( ऊपर १ कटोरे में पानी भरकर रखदे ) बहुतही मंदी आगसे गलालेवे मिर्च मसाला और डाल देवे एक २ खिल जावेगी—

इस पानी को अब घी में ( जितना डालना चाहे ) गरम मसालेका बघार देकर छौंकदे मिर्च मसाला खटाई और डालदे—कोई २ इस में चाँवलों का माँड भी डाल देते हैं कोई थोड़ासा बेसन मिलादेते हैं तब बघारते हैं—कोई २ इसमें खटाई अधिक डालते हैं और थोड़ासा बेसन भी मिलाकर डालते हैं—

कढ़ी—यह बहुधा तो बेसनकी बनती है—पर कोई २ मूँगकी दालकी पिट्टी की भी बनाती हैं—इसमें पकौड़ी वा बेसन की टेंटी भी डालती हैं—इसको जितना पकाया जाता है उतनीही अच्छी होती है—पहिले पकौड़ी वा टेंटी बनाकर तय्यार रखे—पीछे मठे में बेसन वा मूँगकी पिट्टीको घोललेवे—कड़ाही में घी डालकर जीरेका छौंक देवे—जब छौंक तय्यार होजावे तब इस मठे के घोल को इस कड़ाहीमें डालदेवे जब मठे में बेसन इत्यादि घोले तो उसमें नमक मसाला भी पीसकर डालदेवे—पकौड़ी

बनाना तो तुझको पहिले बता चुकी हूँ-टेंटी इस भांति बनाते हैं कि बेसन को थोड़ा सा नमक डालकर बहुत कड़ा माँड़लेवे और उनकी टेंटियाँ बनालेवे-इन टेंटियों को बटले वा कड़ाही में कुछ घी डालकर आग पर भून-लेवे और कढ़ी में डालदे-

भूँगकी पिट्टी की कढ़ी जो बनाई जाती है उसमें बेसन की पकौड़ी नहीं डालते हैं-भूँग की पिट्टीही के भूँगोड़े डाले जाते हैं-

भोर-यह भी १ प्रकारकी कढ़ीही है परन्तु मथुराके चौबों में इसको भोर कहते हैं-इसीकी १ प्रकारको गुजरातियों में औसावन-महाराष्ट्रों में कट और ओसवालों में माँड़िया कहते हैं और कढ़ी से बहुतही पतला बनाया जाता है-चौबों के प्रत्येक भोजन में भोर अवश्य होता है-क्रिया वही कढ़ी की है परन्तु इसका घोल बहुतही पतला रखा जाता है यहाँतक कि चौबों में कहावत है कि 'दमड़ी को तोर ( दही का पानी ) और भर कठौठा भोर' और इतना स्वादिष्ट होता है कि जिसके विषय यह कहावत है कि 'खुरखुरमुंडा \* तबला चोर-खाय पकौड़ी

\* यह कहावत किसी मुसलमान के विषय में है कि उसका सिर घुटघुट था उसको किसी संयोग से किसी चौबे के यहाँ भोर खाने को भोजनों में मिला वह उसको इतना स्वादिष्ट लगा कि सिद्धाय भोर के अन्य और कोई भोजन उसने न माँगा—

मांगे भोर'—इस घोल को निरा पानीसा रखे और मिर्च मसाला खूब देवे—जबतक २१ उफान न आवें अच्छा नहीं बनता है—कम उफान भी देते हैं पर स्वाद उतनाही कम रहता है—यह भोजन चौबेलोगों का है क्योंकि वे लोगही इसको ठीक बनाते हैं—

चौबेलोग आलूका भी भोर बनाते हैं वह भी बहुतही स्वादिष्ट बनता है परन्तु वह निरे आलुओंही का बनता है वेसन वा पिट्टी नहीं डाली जाती है—आलुओं के साग में छःगुना वा अठगुना पानी डालकर उफान देते हैं और आलुओंको घोटकर पानी में मिला देते हैं—इसमें नमक मिर्च और गरम मसाले का छौंक अच्छा होना चाहिये विशेषकर लौंग अधिक डाली जावें—

यह भोर आमकी गुठलियोंका भी बनता है अर्थात् आमका रस निकालकर छिलके और गुठलियोंको पानी में धोडाले और नमक मिर्च मसाला डालकर गरम मसालेका छौंक देकर दो तीन उफानसे झोर की भांति पकाले—परन्तु इसको मिट्टी की हांडी में बनावे—पीतल वा कासेके बर्तनमें कभी न बनावे क्योंकि पितला जाता है और कड़ाही में काला पड़जाता है—यह चाँवलों के संग खाने में बहुत स्वादिष्ट लगता है—

सेवई—इनको तू जानतीही है कि सावन के महीने में हर कोई बनाता है परन्तु इनके राँधने और बनाने की क्रिया इसप्रकार होनी चाहिये तो अतिश्रेष्ठ है क्योंकि जैसे अब पकाई जाती हैं उस प्रकारमें कच्ची और गरिष्ठ होती हैं ( १ ) सेवई को पूरी की भांति घी में उतारले—खांड़ वा बूरे की चाशनी करके पागले वा पीछे पानीमें उवालले और बूरा डालकर खावे—कभी कच्ची न रहैगी और न गरिष्ठ होंगी—( २ ) सेवई कईप्रकार से बनती हैं वह तुझको फिर कभी बताऊंगी क्योंकि अभी तुझको बहुत व्यञ्जन बताने हैं—

### ( ३ ) फलाहार ॥

यहाँसे अब तुझको फलाहार जिसको सागाहार भी कहते हैं बनाना बतलाती हूँ—इनका अर्थ तो यह है कि फलका वा साग का भोजन—परन्तु ऐसे कई प्रकार के भोजन हैं जो इनमें गिने जाते हैं जैसे दूधके सबभोजन—और कूटू—सिंघाड़ा—पसाई—समाँ—कँगनी इत्यादि के फलाहारमें सेंधा ( लाहौरी ) नमक और काली ( गोल ) मिर्च और सफेद जीरा है—दूसरा मसाला नहीं है—

दूधके इतने भोजन बन सके हैं—दूध—दही—खड़ी—



खोआ-शिखरन-राइता-पेड़ा-वर्फी-खीर-खुर्चन इत्यादि कूटू के भोजन-पूरी-फलौरी-हलुवा-

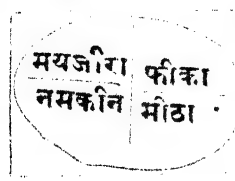
सिंघाड़ेके भोजन-उबलेहुयेसिंघाड़े-साग-पिटौर-हलुवा-पूरीइत्यादि जिनकी विधि यों हैं-

दूध-इसको निपनिया लेकर बराबर का पानी मिला कर मंदी आगपर सवेरे से साँझतक मिट्टी की हांडी में औटावे-चलाती रहे मलाई न पड़ने पावे-चिरौंजी-गोला-बादाम और मिश्री डालदे जब पानी सब जल जावे और दूध भी आधा रहजावे तब उतारले थोड़ा गुलाब वा केवड़ा डालदे-मथुराजी के पास जो गोकुल है वहांके मंदिरों में यह दूध बहुतही अच्छा बनाया जाता है जो लोटी के नामसे प्रसिद्ध है-

दही-निपनिया दूध लेकर औटावे जब ६ भाग जल जावे तब उतारले औटते में मलाई इसमें भी न पड़ने दे औटाते में बराबर कलछी से चलाती रहे-जब कुछही गरम रहे दही ( निचुड़े हुए ) का जामन देकर हांडी ( कोरी हो तो बहुतही श्रेष्ठ है ) में जमादे-जाड़े हों तो हाँडी के नीचे थोड़ी सी भूमल रखदे गरमी हों तो ठण्डे स्थान में रखे-वर्षाऋतुमें पवनीक स्थानमें रखे यदि जाड़ों में दही न जमे तो थोड़ीसी भूमल हाँडी के नीचे

और रखदे-गरमी हों तो रुपया डालदे बड़के दूधके छीटेदे-जंगली अंजीरका वा टांकका हरा पत्ता डालदे तो थोड़ीही देरमें जम जावेगा-जामन\*ऐसा होना-चाहिये कि दही मीठाहो और उसको कपड़े में लटकाकर निचोड़डाले क्योंकि जामन में जितना कम पानी होगा उतनाही दही गाढ़ा जमेगा-बिलारीका दही प्रसिद्ध है कि छः छः महीने तक नहीं बिगड़ता-यदि दूध अच्छा औटा होवे और जामन अच्छा होवे और कोरे मिट्टीके बर्तन में जमाया जावे तो कई दिन तक अच्छा बना रह सका है—

चार प्रकारका दही-१ ही हांडीमें जमजावे-उसकी यह रीति है कि १ मिट्टीका बर्तन बहुतही चौड़ेमुखका जैसे कि हलवाइयोंके दहीजमानेके तौले वा कूड़ेहोते हैं बनवावे जिसके बीच में चीरेकी भांति खांचा रखवाजावे जैसा कि चित्रमें है और यह खांचा १ जौ गहरा और पाव जौ चौड़ा रहना चाहिये फिर टीनका एक चौपाँका इसप्रकार का इतना ऊंचा कि जितना ऊंचा यह बासन दही जमानेका होवे बनवावे- उस चौड़े मुखके मिट्टी के बासन में



\* सहेना अथवा जमानेवाला--

इस को रखे कि उस में ठीक आजावे—एक ओर को फीका—दूसरी ओर को मीठा—तीसरी को नमकीन—चौथी ओर को मयमुने जीरेके दूध अलग २ भरकर और जामन देकर जमावे जैसा कि चित्र में है—जब दही जमनेपर आजावे और कुछही ढीला रहे तब इस टीनके चौफाँक को ऊपरसे निकालले और दही को जमनेदे—जब जमजावे तब एकहीमें से ४ भांतिका दही खिलासक्री है और यह ज्ञात न होगा कि यह कैसे जमाया है—

खड़ी—इसमें लच्छे जितने अधिक पड़ेंगे उतनीही अच्छी बनेगी—लच्छे अधिक डालनेकी रीति यह है कि जब दूध औंटे और उसमें उफान आवे उस उफान को कोंचे से कड़ाहीके किनारोंपर चिपकाती जावे इनहीं के लच्छे होजावेंगे और सब दूध निवट चुके केवल  $\frac{1}{2}$  भाग बच रहे तबही उतारले उसमें लौंग और बड़ी इलायची पीसकर गरम में ही डालदे और मीठा भी डालदे फिर खूब चलाकर ठण्डी करले—

पेड़ा—का मावा वा खोवा गौ वा भैंसके दूधका होना चाहिये कहीं भेड़ बकरी का दूध न मिलजावे—मावा जितना कड़ा भूना जावेगा पेड़े उतनेही अच्छे होंगे—

और जो मावा भूनते में घी डाल दिया जावे और उसी में भूना जावे तो और भी अच्छे होंगे—मावा भूनते में लौंग इलायची पीसकर डाल देनी चाहिये और बूरा मिलाते समय कंद भी पीसकर मिलादे मथुराजी के और डिबाई जिल्ला बुलन्दशहर के पेड़े प्रसिद्ध हैं—

वर्फी—इसमें जितना मावा अधिक डाला जावेगा उतनीही अच्छी वर्फी होगी—इसमें चाशनी की पहिचान भी है यह हलवाई के यहांही अच्छी बनसकी है—अनूपशहर—अतरौली—जयपुर और मथुराजीकी वर्फी और कलाकन्द अच्छा होता है—

कूटू—इसकी पूरी और फलौरी बनती हैं—पूरी से फलौरी अच्छी बनती हैं आलू काशीफल—अरबी वा केवल आटेकी ही बनाले इसप्रकार कि आलू वा अरबी को तो पहिले उबालले—पीछे छीलकर बँदारले काशीफलको चाहे कच्चाही बँदारले—अब कूटूके चूनको पानी में सेंधानमक डालकर और कालीमिर्च पीसकर घोल ले और खूब गह डाले—जितना गह उतनाही अच्छा—इसफैनमें आलू—अरबी वा काशीफलके टुकड़े को लपेट २ कर कड़ाही में चढ़ेहुये घीमें उतारले—पूरी का चून कड़ा गुँदता है—

सिंघाड़ा—इसका पिठौर अच्छा बनता है इसप्रकार कि चूनकी लेही पकावे इस लेही को परात वा थाली में एक जौकी बराबर मोटा चौरस जमादे—पीछे उसको शकरपारे की भांति चकूसे काटले—दही को कपड़े में छानकर मठासा करले वा टटकी छाछलेकर उसमें नमक मिर्च भुना जीरा पीसकर डालदे और मिलाले और इन कतलों को डालकर आध घंटे पड़ा रहनेदे—

सीरा—सिंघाड़े के चूनका सीरा भी बनता है इसप्रकार कि गुड़को वा बूरेको जिसमें बनाना होवे पानी में घोलकर छानलेवे और सिंघाड़े के चूनको इसमें मिलाकर पकालेवे परन्तु यह पतला बनता है इसमें घोटनेकी चतुराई है कि गुठले न पड़ने पावें क्योंकि इकट्ठा आटा डालनेसे गुठले पड़ना बहुत सम्भव है इसलिये थोड़ा २ आटा डाला जावे और चलादिया जावे—

अरबी—यह चार भांति की होती हैं ( १ ) रसेदार ( २ ) नरम खुश्क ( ३ ) भर्ता ( ४ ) तली हुई—

यह गरिष्ठ बहुत होती हैं परन्तु अजवाइन इनको अच्छी भांति पचादेती है अथवा अरबीके पानी को जितना सुखालेवे उतनाही शीघ्रतर पचती हैं अजवाइन इसका मुख्य मसाला है—

( १ ) मोटी २ अरबी लेकर छीलडाले—उनको अजवाइनका छौंक देकर छौंकले—उनमें मसाला डालकर पानी बराबर का डालदे जब सीझजावें तब उतारलेवे—

( २ ) नई होवें तो छीललेवे—यदि पुरानी होवें तो उबाललेवे पीछे छीले—अजवाइनका बघार देकर इनको घी में भूनले जब भुनजावे मिर्च मसाला नमक डालकर जब गलजावें उतारलेवे—

( ३ ) मोटी २ अरबी लेकर भूमलमें दावकर भर्ता करले ( पर यह पकी अरवियों का होता है ) और छील कर मथले—उसमें गरममसाला—धनियां—नमक मिर्च इत्यादि पिसाहुआ मिलाकर घीमें छौंकले—

( ४ ) यह अरबी बृन्दावन में मौनीदासकी टट्टियों ( राधाअष्टमीपर ) में अच्छी बनती है—प्रसिद्ध है—रीति यह है कि मोटी २ अरबी लेकर उबालले उनका छिलका उतार कर नमक मिलेहुये मटे में तीन वा चार दिन भिगो रखे ताकि उनमें मठा भिदजावे—चौथे पांचवें दिन निकालकर फरफरीकरके घीमें पूरीकी भांति तलकर उतारले—थोड़ा नमक और कालीमिर्च पीसकर इनमें लगादे—

शिखरन—मीठा और टट्टका चक्का दही लेकर कपड़ेमें

बांधकर निचुड़ने दे-जब पानी निचुड़ जावे-उसको कपड़े में से निकालकर पत्थर वा कांचके पात्रमें रखे उसमें मिथ्री-कालीमिर्च-वड़ी इलायची पीसकर मिलावे-कोई २ थोड़ासा कच्चा दूध और तवाहुआ घी भी इसमें डाल देते हैं—

खुर्चन-यह मथुराजी में अच्छी बनती है—और गुसाईं पेड़ेवाले की दूकानकी प्रसिद्ध है—यद्यपि अब और दूकानों पर भी बनती है और रुपये की ५१ ॥ सेर तक आती है—दूर २ तक मथुरा से जाती है परन्तु सूखने से उसका वह स्वाद नहीं रहता है-बननेसे तीन चारदिन तकही स्वाद रहता है पीछे बहुतही कम हो-जाता है—इसकी रीति यों है—

मैंने जैसे तुमको खड़ी में लच्छे डालने की विधि बतलाई उसीभांति दूधके लच्छे बनाले-पीछे इन लच्छों को कड़ाही में डालकर आगपर फिर भूने-पर इस बात का ध्यान रखे कि लच्छों को दूटने न दे जब यह लच्छे खूब भुनजावें अर्थात् उनकी नमी जाती रहे और सूखे से जान पड़ें ( पर यह भी न हो कि निपट जलाही दे कि भूनते २ सूखे कर डाले-नहीं थोड़ीसी नमी जरूर रहने दे ) तब उनमें कंद पिसाहुआ- इलायची पिसी

हुई डालदे और थोड़ासा गुलाब वा केवड़े के इतर की दो चार बूंद डालदेवे—

कच्चे सिंघाड़ेकी पूरियां—छीलकर और तराशकर धूप में सुखादे जब कुछ खुश्क होजावें तब उनको पीसलेवे और कपड़े में रखकर खूब निचोड़लेवे कि पानी सब निकल जावे उसको फिर धूप में सुखावे जब कुछ और खुश्क होजावें तब फिर सिलबट्टे से पिट्टीकी भांति महीन पीसलेवे और थोड़ासा सिंघाड़े का खुश्क आटा मिलाकर अथवा उनपर बुरककर घी में पूरियां उतार लेवे बहुत स्वाद होती हैं—

### ( ४ ) चबेना ।

बहुत से तो भाड़पर भुनकर बनते हैं जो भुरजी की दूकानपर बिकते हैं जैसा पहिले बता चुकी हूं पर बहुतसे घरमें भी बनाये जाते हैं जैसे चने वा मूंगकी दाल अथवा मूंग मोठ वा मसूर तली हुई—सेव कचरी इत्यादि—

मूंग वा चनेकी दाल वा साबित मसूर को मोटी २ ले लेवे घुनीहुई को निकाल देवे—जाड़ों में छः पहर और गरमी में दो पहर पानी में भिगो रखे—मिट्टी की नांदमें डालकर १० अंगुल ऊपरतक पानी भरदे—जब फूलजावे तब एक मोटे कपड़े पर पानी निचोड़ २ कर रखताजावे



पीछे १ कपड़े से इसको रगड़कर तनिक फरैरी करले—  
 पीछे घी कड़ाही में चढ़ाकर जब घी खूब बोल उठे इस  
 भीगीहुई दाल वा मसूरको साथसे फैलाता हुआ कड़ाही  
 में डाले—एकही जगह इकट्ठा न डालदेवे और पौनी से  
 उसको उछालदे जब तल २ कर ऊपर आजावे पौनीमें  
 लेकर और घी को निचोड़कर १ परात वा थालमें रखता  
 जावे इसीभांति सबको तलले- इसमें से कुछ कड़ाहीके  
 नीचे तले में रहजाती है जो ठगी होती है उसको निकाल  
 कर अलग रखता जावे ( यह समोसों के काम आती है  
 जो पीछे बताऊंगी ) इसमें नपक मिर्च ( काली ) महीन  
 पीसकर और बुरककर मिलादे-तनिकसा पिमा हुआ  
 महीन अमचूर भी मिलादे—

चनेकी दालको बहुधाकर अधिक तलते हैं और मूंग  
 मोठको कमतर—

सेव-अच्छे तो पेचमें बनते हैं क्योंकि बहुत पतले  
 होते हैं पतलेही घी अधिक सोखते हैं और उतनेही स्वाद  
 होते हैं—इनकी रीति कठिन नहीं है—थोड़ासा मोइन  
 डालकर बेसन को तनिक कड़ा उसन लेवे और कड़ाही  
 में घी चढ़ाकर पौनी में बेसनकी लोई रखकर हाथ से  
 सांडती जावे तो नीचे को सेव गिरते जावेंगे जब सब

गिरजावें लकड़ीसे उछालदेवे और दूसरी पौनी से सिकनेपर निकाल लेवे परन्तु इस बातका ध्यान रखे कि कड़ाहीके ऊपर एक टिखरी इस प्रकारकी बनी हुई रखकर पौनी से छँटे नहीं तो कड़ाही के किनारे पर से पौनीके हटजानेका भय रहेगा और हाथ गरम घी में जा पड़ेगा—बेसनमें उसनते समय नमक मिर्च पिसी हुई हल्दी इत्यादि डालदे—

दाल सेव आगरेके प्रसिद्ध हैं—

कचरी—दिहली से छिली हुई साबित बहुत अच्छी आती हैं उनको लेकर खाली कड़ाही को आगपर रखकर मंदी आगसे खूब भूनती जावे—हाथ में कपड़ालेले उससे चलाती रहै कि हाथ न बुरसे और न कचरी जलें जब खूब भुनजावें तब उनपर कलछी वा ढोहीसे थोड़ा २ सा घी डालना आरम्भ करै और कोंचे से चलाती जावे ज्यों २ घी पड़ेगा कचरी फूलती आवेंगी जब सब फूल जावें उतारकर पिसाहु आ नमक मिलादे—घी में जो पूरी की भांति तलते हैं वह अच्छी नहीं होती हैं क्योंकि फूलती नहीं हैं—इसीप्रकार अन्य कचरियों को तले—जो दिहली की कचरी न मिले तो इसप्रकार करै कि कालिक के महीने में जब कचरी अधपकीहों बड़ी २ लेकर छील

डाले और उनको मंठ में नमक डालकर ४ वा ५ दिन तक पड़ी रहने दे-पीछे धूप में सुखालेवे और समय पर काममें लावे बहुत भुरभुरी होंगी-

ग्वार की फली-जबतक बीज न पड़ा हो तोड़कर सुखालेवे आवश्यकता पर ऊपरकी भांति तलकर नमक मिर्च लगाकर काममें लावे-

टेंटी-छोटी २ जेठ के महीने में ले-बड़ी २ जिनमें बीज पड़गये हों न लेवे-उनको मिट्टीके बर्तन में भरकर पानी भरदे और धूपमें रखदे तीसरे दिन पानी को फेंक कर फिरसद पानी भरदे और पूर्ववत् धूप में तीन दिन तक रक्खा रहने दे-पानी फिर फेंकदे और १ बेर फिर ऐसाही करै तीसरी बेर टेंटी निकालकर धूप में सुखाले और जब निपट सूखजावे तब रख छोड़े-इनमें कड़वापन नहीं रहता है-इसक्रियाको 'टेंटी उठाना' कहते हैं-जब कभी आवश्यकता हो कचरी की भांति भूनकर नमक मिर्च मिलावे-

खरबूजेके छिलके-जो खरबूजा खरखरा होवे अर्थात् जिसका छिलका बहुत मोटा होवे उसका गूदा चाकू से उतारकर खाने में लावे-छिलके के छोटे २ टुकड़े करके सुखाले इनको कचरीकी भांति भूनकर नमक मिर्चबुरकदे-

करेलों—को लेकर नमक लगाकर थोड़ीदेर रखछोड़े पीछे हाथों से मसलकर निचोड़ डाले—कड़ुवा पानी निकल जावेगा—पीछे चाकू से कतरकर धूपमें सुखाले—जब आवश्यकता हो कचरी की भांति भूनलेवे—

काशीफल—तरबूज—खरबूजा—पेठाइत्यादिके बीजों को छीलकर और मिंगी निकालकर कचरी की भांति भून नमक मिर्च ( काली ) मिलादे चाहें थोड़ासा चूक वा पिसा अमचूर बुरकदे—

पिस्ते—और सेमके बीजों को भी इसीप्रकार काम में लाते हैं इनमें चूक वा अमचूर ( बहुतही महीन पिसा छना ) अवश्यही लगाना चाहिये—

पापर—सेर भर उड़द के आटे में छटाँक भर लोटका सज्जी पीसकर डाले—छटाँक भर नमक—गरममसाला—कालीमिर्च जीरा डालकर उसनले और ओखली में मूसलों से खूबकूटे ( जितना कूटेगी उतनेही खसता होंगे ) पीछे लोई तोड़कर तेलके हाथ से चकले पर बेलनसे बेलकर तनिक धूप में सुखाले—इनको शकरपारे की भांति कतरले तो भिरचौनी होजायँगी इनको घी में तलले—यदि लोटका सज्जी अच्छी न मिले तो सवा-तोले सोडा ( Soda ) डालदेवे—

तिलमँगोड़ी-उड़दकी दालकी पिट्टीको खूब महीन पीसे और पानी डाल पिट्टीको खूबगहै जितना गहैगी उतनीही फोकी होंगी-इनमें थोड़ेसे सफ़ेद धुलेहुए तिल मिलादे और खूब मिलावे थोड़ासा नमक मिर्च मसाला माफिक सिरका इसमें और मिलावे फिर मँगोड़ी तोड़कर सुखालेवे जब चाहै तब घी में तललेवे-यदि नमक मिर्च पहिले कम डाला था तौ अब थोड़ासा और लगादेवे—

### ( ५ ) फुटकर ।

साग-उसको कहते हैं जो हरे पत्तोंका बनता है और भाजी उसको कहते हैं जो अन्यवस्तु की अर्थात् कन्द-मूल फलफूल की बने जैसे आलू गाजर इत्यादि-साग में से प्रथम गले सड़े पत्ते निकाल डाले—तिनका तेरा वा अन्यवस्तुहो बीन डाले-पीछे पानी में दो तीन बेर खूब धोडाले जिससे मैल मिट्टी सब धुलकर निकलजावे पीछे जो बँदारने की आवश्यकता होतो दगंत वा चाकू से बँदारले—

अरबी के पत्ते-बेसन में नमक मिर्च ( जैसी खाती हो ) और गरममसाला पीसकर डाले-बेसनको ड्योढ़े पानी में घोलले और अरबी के पत्तों के एक ओर लपेट

कर उनको बटले और चार चार अंगुल के टुकड़े चाकू से काटले—उनको डोरे से बांधले—कड़ाही में घी चढ़ाकर इनको पूरी की भांति उतारले वा यों करै कि बटले में पानी भरकर आग पर रखे—मुख पर कपड़ा बांधकर इन टुकड़ों को उन पर रखदे—ऊपर से सरपोश रखदे—आध घंटे में सिक जावेंगे—अब घी में इलायची का बघार दे और धनियां लाल मिर्च पानी में पीसकर इस घी में डाल दे और भून ले—इन पत्तों के टुकड़ों को भी डाल ले और अंदाज का पानी डालकर पाव घंटे तक आग पर रक्खा रहने दे—नमक और गरम मसाला डालकर बटले को उतार ले—

पालक—१ मेर—सोआका साग ५= मेथी का साग ५। आलू ५। बड़ी ५= आलू को छील ले—साग को धोकर रख ले—बड़ी को घी में भून ले पीछे ५। घी में जीरे का छौंक दे—साग—आलू और बड़ियों को बटले में डालकर उलट पलट करती रहै—अब पिसा हुआ नमक मिर्च डाल दे जब आलू और साग गल जावें उतार ले—

सरसों—के पत्ते वा गाँडर लेकर उवाले फिर ठंडा करके निचोर डाले—१ मेर निचुरी हुई लेकर उसमें पांच तोले सोंठ नमक मिर्च ( लाल ) पीसकर मिलावे आध मेर घी

में दोमाशे जीरा डालकर ब्योंकदे-उसमें इस उबली और निचुरी हुई गांडों को डालदे-खूब मिलादे और थोड़ी देरमें उतारले पत्तों के साग अनेक प्रकारके और भी हैं परन्तु अभी बहुत कुछ भोजन विषय में बताना है इस लिये अधिक नहीं बनासक्ती हूं—

भाजी-यह इतने प्रकारकी होती है ( १ ) कंद की ( २ ) मूलकी ( ३ ) फलकी ( ४ ) फूलको—

जिर्मीकन्द-यह कईप्रकार से बनता है-अपनी २ रीति को अच्छा और सुगम बताते हैं-परन्तु सुगम वही है जिसमें खुजली न रहे और घी कम लगे-क्योंकि इसमें घी ही मुख्य है-बराबर तकका घी बरन सवाया ड्योढ़ा तक लग जाता है-सेर आधसेर तो इसको हर कोई बना लेताहै-पर मनो बनाने की क्रिया किसी को नहीं मालूम-वह मैं बताऊंगी-इसके चेंपमें खुजली होती है यदि किसीप्रकार चेंपको दूरकर दियाजावे तो खुजली न रहेगी—

( १ ) हाथमें घी वा तेल चुपड़कर इसके छिलकेको चाकू से छीलकर कतले करले-पूरीकी भांति कड़ाही में घी चढ़ाकर उतारले इसको सुगमरीति कहते हैं पर-

( २ ) कपरौटी करके भाड़में भर्ताकराले तो बहुतही

अच्छा है—ऊपर का छिलका छीलडाले और नमक मिर्च धनियां—आँवले गरममसाला मिलाकर जितने घी में चाहे छौंकले—

( ३ ) हाथोंमें घी वा तेल चुपड़कर चाकूसे छीलले और छोटे २ कतले करके पिसा नमक उनमें खूब मिलादे और १ परात में टेढ़ा करके धूप में रखदे—दो घंटे तक रक्खा रहनेदे—जब चेंप निकलकर परात में तले को आजावेगा—उसको फेंकदेवे—अब इनको तनिक धोकर साधारण भांति से मसाला डालकर छौंकले—खुजली न रहैगी यही रीति है कि मनो बनालो—

( ४ ) इसकी चटनी भी बनती है वह चटनी मैं बताऊंगी—

शकरकन्द—इनको उवालकर छीलडाले फिर मथकर नमक मिर्च मसाला मिलाकर छौंकले—इसको निरी उवालकर भी खाते हैं—

आलू—यह ऐसी भाजी है कि इसके बग़र दूसरी कोई भाजी बर्तने में नहीं आती है—पृथ्वी के प्रत्येक देश में और बारहों महीने खाई जाती है—यह केवल नमक मिर्च से भी बनजाती है और घी मसालोंसे भी बनती है—

यह कईप्रकार की बनती है ( १ ) साधारण ( २ )



रसेदार ( ३ ) भर्ता ( ४ ) दम ( ५ ) अन्यके सङ्ग जैसे आलू मेथी वा आलू पालक—

( १ ) साधारण—१ सेर कच्चे आलूको छीलले और बँदारले—आधी छटांक धनियां—पैसे भर हल्दी और अपने खाने अनुसार लालमिर्च पीसले जितना घी हो उतने में पांचरत्ती हींग और दस लौंगका बघार देकर मसाले को भूनले जब हलयाँद जाती रहै आलू डालदे और यह मसाला डालदे काला जीरा ३ माशे—बड़ी इलायची ३ माशे काली मिर्च ८ माशे—माफिक का पानी और छटांक भर नमक डालकर पकनेदे—गलने पर उतारले—

( २ ) रसेदार—इनहीं में जो पानी अधिक डालदे तो रसेदार बन जावेंगे—

( ३ ) भर्ता—इसको भर्तेमें बताऊंगी—

( ४ ) दम—बड़े २ आलू १ सेर लेकर ऊपरसे कच्चाही छील डाले और दस २ पांच २ छेद करदे और यह मसाला मलदे—धनियां दो तोले—कालीमिर्च पांच माशे छोटी इलायची और दालचीनी चार २ माशे—लौंग दो माशे—बुरा छः माशे—दहीपावभर—पकीइमली छः माशे अथवा १ नींबू बटले में पावभर घी डालकर थोड़ासा

तेजपात डालदे जब गरम होजावे तब आलुओं को मसाले सहित इसमें डालदे और खूब भूनले थोड़ासा पानी डाल मुखबन्द करदे—जब आलू गलजावें और पानी सूखने लगे तब उतारले—यह बंगाली भोजन है—आग मन्दी लगानी चाहिये—

( २ ) मूल-में गाजर, मूली-स्तालू-शलजम-इत्यादि हैं—

मूलीका जीरा-मूलीको कट्टकस में कसके निचोड़ डाले—फिर इसमें भुना जीरा-नमक कालीमिर्च-पीस कर डालदे थोड़ासा नींबू निचोड़दे तो बहुतही स्वादिष्ट और पाचक होता है—

मूलीकी भूजी अच्छी बनती है जो आगे भूजी में बताऊंगी—इसके चंदे भी बनते हैं इसप्रकार कि मूली के कतले करके उवालले—ठण्डे करके उनको कूटकर खूब निचोड़ डाले कि सार निकलजावे—पीछे नमक मिर्च मसाला डालकर अजवाइन में छौंकलेवे—

गाजर-छिली और महीन कतरी हुई १ सेर गाजर लेवे—तीन छटांक घीको जीरेसे बघार कर उसमें डालदे और कलछी वा कोंचेसे उलट पुलट करती रहै—थोड़ी देर पीछे इसमें नमक मिर्च डालदे और ऊपर से पावभर

चका दही डालदे औ ढकदे-जब गाजर गलजावे तब पोदीना और धनियां हरा वा सूखा ४ माशे पिसा हुआ गरममसाला डालकर आगपरसे उतारले—

स्तालू-को छीलकर और कतले करके धोडाले—  
घी में गरम मसालेका बघार देकर इन कतलों को डाल दे-ऊपरसे थोड़ासादही-पानी-नमक-मिर्च-मसाला इत्यादि डालदे जब गलजावे उतारलेवे—

अरबी-१ सेर मोटी २ अरबी लेकर छीलडाले-  
फिर धनियां दोतोले हल्दी छःमाशे-मिर्चलाल-पानी में खूबमहीन पीसले-बटले में पावभर घी चढ़ाकर ज़ीरे का छौंकदे-और पिसेहुए मसाले को इसमें भूने-जब भुनचुके तब डेढ़सेर पानी डालदे-जब पानीमें १ उबाल आजावे तब अरबी इसमें डालदे और नमक घी-जब आधा पानी रहजावे तब आगपर से उतारलेवे और अंगारोंपर रखदे और १ घंटेतक रक्खा रहनेदे जब आधा पानी और कम होजावे तब दोतोले नींबूका रस और ४ माशे पिसाहुआ गरममसाला डालकर थोड़ी देरतक रक्खा रहनेदे पीछे उतारले—

( २ ) सागाहार में इसकी क्रिया बताचुकीहूँ-यह कारके महीने तक तो कच्ची छीलकर अच्छी बनती है—

कातिक अगहन से इनका खिलका उबलकर अच्छा उतरता है—इसका भर्ता भी होता है वह अलग बताऊँगी—

( ३ ) फल—इसमें अनेक फल हैं जिनके नाम गिनाना भी दुर्लभ हैं

कढ़ू—सेर भर कढ़ू खिला हुआ ले उसके टुकड़े करके रखले—दो तोले धनियां—मिर्च और हल्दी पांच २ माशे पानी में पीसले—तीन छटांक घी बटले में चढ़ाकर गरम मसाले और दोमाशे जीरेसे बघारदे और फिर पिसेहुए मसाले को उसमें भूनले—फिर कढ़ूके टुकड़े डालकर उलट पुलट करदे फिर डेढ़ छटांक पानी और नमक डालकर ढांपदे—मन्दी आग देती रहै—जब कढ़ू गल-जावे और पानी सूख जावे तब दो तोले पोदीना कूटकर डालदे और चन्द मिनट तक कलछी से चलाती रहै पीछे उतारले—

बैंगन—एकसेर बैंगनों को लेकर एक २ अंगुलके टुकड़े करले—पावभर घीको बटले में चढ़ाकर जीरेका बघारदे—और फिर इन पिसेहुये मसालोंको इसमें भून ले—हल्दी छः माशे—धनियां दो तोले—लालमिर्च दो तोले ऊपरसे पावभर दही डालदे—इसके पीछे बैंगन डालकर डेढ़पाव पानी और ऊपरसे डालदे—आध घंटे

तक पकावे—जब गलजावे तब डेढ़ तोले हरा पोदीना कतरा हुआ और चार माशे गरममसाला पिसाहुआ डालकर खूब चलादे और नमक डालकर उतारले—

( २ ) बैंगनों को छीलडाले और मोटी पूरीके बराबर लम्बे २ टुकड़े करलेवे और नमक पीसकर इनमें मिलादेवे आध घंटेके पीछे इनको कपड़े में रखकर निचोड़ डाले—पीछे कड़ाही में घी चढ़ाकर इनको पूरीकी भांति उतारलेवे—इनमें पिसीहुई कालीमिर्च मिलादेवे—

( ३ ) साबित बैंगनको छील २ और चाकूसे उसमें फांकसी कर कुटा मसाला भरदे—घीमें गरममसालेका छौंक देकर इन मसाले भरेहुए बैंगनों को डालदे ऊपर से कटोरे में भरकर पानी रखदे पानी बैंगनों में न डाले—मन्दी २ आग लगने दे—दो चार बेर कलछीसे चलादे ताकि जल न जावें—सीजने और गलने पर उतारले—भरते कासा स्वाद होता है—

बैंगन और कद्दू साथ साथ—आध २ सेर दोनों लेकर पहिले छीलडाले—हल्दी पांच माशे और धनियां लालमिर्च दोदोतोले पीसले—तीन छत्रांक घीमें जीरेका बघार दे और पिसेहुए मसाले को भूनले—अब इसमें पावभर दहीको आधसेर पानीमें मिलाकर और नमक

डालदे—ऊपर से बैंगन और कद्दू डालदे— मंदी आग देती रहै जब बैंगन और कद्दू गल जावें—और जब पानी बहुत ही थोड़ा बाकी रह जावे तब दो तोला हरा पोदीना बँदार कर इसमें डालदे—थोड़ी देर आग पर और रक्खा रहने दे और उतार ले—

केले की फली—इनको कच्ची छील कर और उबाल कर दोनों भाँति बनाते हैं—खादर के केले की फली अथवा बहुत कच्ची अच्छी नहीं बनती—अधपकी फली अच्छी बनती है—

एक सेर छिली हुई फलियों को आधी छटांक धनियां डेढ़ तोला हल्दी और लाल मिर्च पीस ले—छटांक भर से लेकर पाव भर तक घी बटले में डाल कर चूल्हे पर चढ़ा दे—पांचरत्ती हींग और दस लॉंग उसमें भून कर डाल दे और पिसा हुआ मसाला भी डाल दे—जब हल्दी की हलयाँ द जाती रहें तब कतलों को निचोड़ कर डाल दे—जब भुन जावें तब ऊपर से थोड़ा सा पानी डाल दे और यह मसाले डाल दे—नमक छटांक भर—सोंठि डेढ़ तोला—लॉंग जीरा—इलायची तीन २ माशे—जायफल जावित्री इनसे आधे २ थोड़ी देर को ढक दे—खटाई जितनी खावे डाल ले और मंदी आग से पकावे—

( २ ) अथवा यों करे कि फालियोंको उबारकर छील डाले फिर उनकी पकोड़ी बनाकर जैसे पहिले बता चुकी हूं बनाले-पीछे गरममसाले को घी में छौंकदेकर और हल्दी मिर्च मसाला डालकर रसेदार बनालेवे-

करेले-ऐमेले जो पके न हों-ऊपर से चाकूसे छीलले चाकू से पेट चीर देवे-इसमें पिसा हुआ नमक भरकर थोड़ीदेरको रखदे-जब नमक भिदजावे तब दोनों हाथों से खूबमसल डाले और जितना पानी निकले निकाल डाले और निचोड़कर रखदे-सौंफ धनियां नमक बराबर उनसे आधी २ लालमिर्च-अमचूर और आँवले ले पांचवें हिस्से का जीरा सबको कूटकर इनमें भरदे घी में हींग और जीरे का बघार देकर करेलों को इसमें भूनले-जब भुन जावें तब कुछ पानी डालकर ढकदे जब पानी जल जावे और करेले सीज जावें उतारलेवे-भुनती समय कलछी से चलाती रहै—

ढेंडस वा टिंडे-ये सावित भी बनते हैं और कतले करकेभी-इनको भी पकेहुये न ले किन्तु कबेलेकर छील डाले-यातो करेले की भांति मसाला भरकर बनाले वा कतले करके हल्दी मिर्च-धनियां डालदे-हींगमें छौंकले जब गल जावें उतारले—

भिंडी-ये साबित अच्छी बनती हैं-दही इस में मुख्य है जहां तक होसके सूखी रखे चिपकाहट न रहने दे-इनके दोनों सिरोंको काट डालते हैं चाहे कतले करके बनाले चाहे साबित-जो साबित बनानी होवे तो चाकू से इनमें फांककरके कुटाहुआ-मसाला भरदे-घीमें हींग का बघार देकर इनको डाल दे और थोड़ा सा पानी डालकर कलछी से उलट पुलट कर भूनले पीछे थोड़ा सा दही डालकर चलादे ऊपरसे पानीका कटोरा भरकर रखदे और मन्दी आग से सीकने दे-जब गलजावे उतारले—

( २ ) साबित भिंडी कच्ची २ लेकर एकसेरले-पाव भर घीमें भूनले और निकालकर अलग रखले-छःमाशे हल्दी-दो २ तोले धनियां और लालमिर्च को पानी में पीसले-घीमें जीरेका बघार देकर मसाले को इस में भूनले-अब भिंडी-नमक और थोड़ा सा पानी डालकर पकाले-इसमें पिसाहुआ तीनतोले अमचूर डालदे और छःमाशे पिसाहुआ गरम मसाला-जब गलजावे और पानी सूख जावे उतार लेवे—

( ४ ) फूलमें कचनार और गोभी आदिही मुख्य हैं वैसे तो अनेक हैं सन-सेमल आदि-

गोभी-( १ ) ताजा फूल गोभी १ सेर-घी और दूध



पाव २ भर कालीमिर्च तीन माशे-नमक मिर्च अन्दा-  
जका-पहिले फूलको उबलते हुये पानी में डालदे-जब  
गलजावे तब निकालकर कपड़े में लपेट कर अलग रखदे  
जब पानी कपड़े में सोख जावे तब १ सेर तोलले-अब  
बटलेमें गोभीको डालकर कलछी से खूब महीन करले  
फिर आग पर रखकर दूधडालदे और कलछीसे चलाती  
रहै जब दूध मिलजावे तब नमक और मिर्च पिसाहुआ  
इसमें डालदे और घी डालदे और खूब चलादे थोड़ीदेर  
पीछे उतारले—

( २ ) एकमेर गोभीले-आधी छटांक धनियां-छः  
माशे हल्दी-मिर्च ( जितनी चाहै ) पानी में महीन  
पीसले-पावभर घीमें जीरेका बवार देकर इस पिसे हुये  
मसाले को भूनले—

अब फूल गोभीकी डांडियोंको अलग २ करके डा-  
लतीजावे और कलछीसे चलाती जावे-पीछेसे एक सेर  
पानी डालदे और २० मिनट तक पकाले-जब पानी  
सोखजावे तब दो दो तोले अदरक और हरा धनिया  
बँदारकर इसमें डालदे और चलादे-ऊपरसे ढांपदे-पीछे  
गरममसाला पिसाहुआ छः माशे डालकर और मिलादे  
थोड़ीदेर पीछे उतारले—

( ३ ) इसको फूलकीही भाजी होती है पर इसकी डंडीकोभी जो नरम २ होती है इसके सङ्ग बँदार लेतेहैं—जो कुछ कड़ी होती है उनका छिलका उतारकर भीतर से गूदा निकाल लेती हैं—गोभीको धोकर रखले—घीमें हींग और गरममसाले का बघार देकर गोभीको उसमें डालदे—धनियां—नमक—मिर्च पीसकर इसमें डालदे—मुख बन्दकर थोड़ी देरतक आगपर रक्खा रहनेदे इसीमें सीक जायगी—

कचनार—की बंद बोड़ियोंको लेकर उनके डुंठल तोड़ डाले फिर उनको गरम पानी में जोश देवे जब गलजावें तब उतार कर और ठंडा करके निचोड़ डाले ताकि पानी न रहनेपावे—इसके पीछे इनको खूब हाथ से मसलकर वा पीसकर बारीक करलेवे—पीछे हींग का छौंक देकर इनको छौंकलेवे—नमक मिर्च मसाला डाल दे—थोड़ासा दही भी अवश्य डाले—

भुजिया—मेथी—मूली—पालक—सरसों—राई इत्यादि की बनतीहै—हींगका छौंक इसमें मुख्य है—सागको बीन छांटकर और बँदारकर छौंक देने हैं—नमक मिर्च और पानी डालकर ढकदे—जब पानी जलजावे उतारले—परन्तु सरसों—राई—और मूली को पहिले उबालकर और

ठंडी करके जितना कूटकर निचोड़ डाले कि खार निकल जावे उतनीही अच्छी होती है मूली में अजवाइन का छौंक दिया जाता है—

भर्त्ता—एक सेर आलूको छील २ कर पानी में डालता जावे पीछे उनके कतले करले और पिसा हुआ नमक उनमें मलदेवे थोड़ी देर पीछे जब कतले नरम होजावें तब कपड़े में रखकर निचोड़ डाले—घी कड़ाही में चढ़ाकर इनको पूरी की भांति उतारले और पीछे इनको घी में गरममसालेका बघार देकर और हल्दी धनियां—मिर्च इत्यादि को घी में भूनकर आलू उसमें डालदे—पानी डालकर नमक डालदे पीछे उतारले यह भी १ प्रकारका भर्त्ता है—

( २ ) मोटे २ आलू १ सेरले उनको छीलकर पानी में डालदे पीछे उबलते हुए पानी में डाले—जब गलने लगें तब उतारले—और पानी निकालकर परातमें ठंढे करले—जब कुछ खुश्क होजावें तब दो दो टुकड़े कर ले—अब कड़ाही में घी चढ़ाकर इन आलुओं को पूरी की भांति उतारले और पिसाहुआ नमक मिर्च इनमें मिलादे—

( ३ ) एकसेर आलू छिलेहुये लेवे—जिनको छील २

कर पानीमें डालती गई होवे—पीछे बहुतसा पानी उवाल उसमें इन आलुओं को तेज आंच से उवाल लेवे—अब इनका सब पानी निकाल डाले और कलछी से तोड़ डाले—इनमें दो तोला पिसा अमचूर नमक मिर्चके साथ मिलादे—अब पाव भर घी को ज़ीरे और इलायची से बघार आलू डालदे—और कलछी से खूब मिलादे जब खूब भुन जावें और कच्चे न रहें तब आठमासे पिसा हुआ गरम मसाला और थोड़ासा पोदीना ( यदि हरा हो तो बहुत ही अच्छा है ) और दो तोले केसर पिसी हुई डालकर खूब मिलादे और थोड़ी देर पीछे बटले को उतार ले—

( ४ ) बड़े २ आलू भाड़ में भुनवाले—छिलका उतार कर—नमक मिर्च अमचूर धनियां पिसा हुआ मिलाकर घी को हींग से बघार देकर भून ले—

बैंगन—मारुका भर्त्ता अच्छा होता है—इसका भर्त्ता भाड़ में ही अच्छा होता है पर जहां भाड़ न होवे वहां यह बहुत सुगम रीति है कि जिवर को बैंगनका डंठल होता है उस ओर को तनिकसा गहरा छेद चाकू से करके उसमें तनिकसी हींग और घी भर दे और बन्द कर दे—  
२० वा २५ छेद सब बैंगन में सींक से करके अंगार ऊपर ओंघा करके रख दे थोड़ी ही देर में भर्त्ता हो जावेगा

यदि चारों ओर एक वा दो अंगार और रखदे तो बहुतही शीघ्र होजावेगा—पीछे इसको छीलकर मथ डाले—और महीन मसाला धनियां—मिर्च—नमक मिलाकर रखले—घी में हींग वा जीरे का छौंक देकर इसको इसमें डालकर कलछी से खूब चलादे—थोड़ासा पिसा अमचूर डालदे तो स्वाद अधिक होजाता है—

करेले—कद्दू इत्यादि का भी भर्त्ता होता है—

दूध की तरकारी—भैंस के दूधको आगपर चढ़ाकर औटावे चलाती रहै—मलाई न पड़नेदे—जब खूब औट जावे—उसमें खट्टा दही डालकर जोश देती रहै—इससे दूध फट जावेगा—इस फटेहुये दूधको छानकर और कपड़े में बांधकर लटकादे जब पानी सब निचुरचावे और लोंदासा बँधजावे तब उसको चाकूसे काट २ कर धीमी आंच से घी में तलले—पीछे घी में हल्दी मिर्च—मसाला भूनकर इन तलेहुये टुकड़ों को भी भूनले—थोड़े से मेथी के पत्ते डालदे—अटकलका नमक डालकर पानी डालदे और पकनेदे—जब कुछ पानी जलजावे उतारले—पानी सब न जलादेवे नहीं तौ चमचोड़ होजावेगी—

नमकका साग—साम्हर नमक की बड़ी २ कंकड़ी लेकर थूहरके दूध में भिगोदे जब खूब भीगजावें तो दूध

को पोंछ डाले और घी में बघार देकर और सागोंकी भांति मसाला डालकर छौंक देवे—इसमें जबतक ऊपरसे और नमक न डाला जावेगा नमकका स्वादही न आवेगा इसलिये और सागोंकी भांति इसमें नमक ऊपरसे और डालना चाहिये—

राइता—यह दो प्रकारका बनता है ( १ ) मीठा ( २ ) नमकीन मीठा राइता—नुगदी—बोंदी—बताशे और किसमिसका बनता है नुगदी—आदिका राइता बनाना तो कुछ कठिन नहीं है तू जानती है परन्तु बताशोंका राइता सुनकर तुझे आश्चर्य होगा कि वे क्योंकर दही में साबित रहसक्ते हैं सो ले उसकी सहज क्रिया तुझको बतातीहूँ—बताशोंको लेकर—गरम घी में डालदे परन्तु न इतने गरममें डाले कि वे गलजावें न इतने कम गरम में कि घी उनमें भिदे नहीं—घी को आगपर रखकर खरा करले पीछे उतारकर नीचे रखले उसमें बताशे डालदे और पौनीसे निकालले इन बताशों को दही में डालदो कभी नहीं गलेंगे दहीको मथ और छानकर मीठा मिला लेवे और बताशे डालदे राइता होगया—

नमकीन—बथुआ—काशीफल—ककड़ी—कहूँ बैंगन आलू—गाजर—मूली—कचनारकी बोंड़ी आदिका बनता

हैनमकीन राइते में भुना जीरा और धुंगार मुख्यहैं—  
जीरे को नमक मिर्च के साथ न पीसे—अलग पीसकर  
रखे—जितना चाहे रुचि अनुसार डाललेवे—धुंगार हींग  
और राई का इसप्रकार देते हैं—कि जिस बर्तनमें राइता  
बनाना चाहै उसको खूब साफ़ करले—पर वह छोटे मुख  
का होना चाहिये—

आगके अँगारपर थोड़ीसी राई वा हींग रखकर थोड़ा  
सा घी डालदे और इस धुलेहुए वासन को उसके ऊपर  
औंधा रखदे जब जाने कि हींग वा राई जलचुकी होगी  
उठाले और उठातेही तत्काल मद्य वा पानी में घुला  
हुआ दही इसमें डालकर मुख ढकदे ताकि धुँआ न नि-  
कलने पावे—पीछे इसमें जिसका राइता बनाना चाहै  
मिलादे—नमक मिर्च और भुना जीरा पीसेहुए माफ़िक  
सिरके डालकर राइता बनालेवे—

ककड़ी—को छीलकर कढ़कस में महीन कसके  
निचोड़ डाले और कच्चाही डालदे—

गाजर और कद्दू को कसकर तनिक जोश देलेवे  
तब डाले—

कद्दूका बहुतही अच्छा राइता इसप्रकार बनता है  
कि कच्चा लौका लेकर—उसको छीलडाले—फिर कद्दूकस

में कसलेवे और फिर तनिक जोश देलेवे और निचोड़ डाले—दूधको खूब औटाकर उसमें दहीका जामिन देकर इस कसेहुए कद्दू को इस दूध में डालकर रातको दही जमादे सबेरे भये इस दहीको रई से चलादे और फिर नमक मिर्च जीरा ( भुनाहुआ ) अटकलका डालदे तो अत्युत्तम बनेगा बथुआ—काशीफल—कचनारकी बोंड़ियोंको उवालकर और निचोड़कर खूब महीन मथले तब डाले—आलू बैंगन आदि को भी उवालकर और मथकर डाले—

यह क्रिया तो मैंने तुम्हको उन भोजनोंकी बताई जो नितप्रति तत्काल बनते हैं अब अचार—मुरब्बा और चटनी इत्यादि जो १ ही बेर बनाकर रखदिये जाते हैं और महीनों तथा बरसों काम में आते हैं उनकी क्रिया बताती हूँ—

अचार प्रायः प्रत्येक वस्तुका पड़सक्ता है और मुरब्बा भी परन्तु तुम्हको केवल मुख्य २ वस्तुओंको जो नितप्रति के काममें आती हैं बताकर इस विषयको समाप्त करती हूँ क्योंकि यह बहुत बढ़गया—

अचार अनेक प्रकार और रीतिसे पड़ते हैं उनमें से कुछ तुम्हको बतायेदेती हूँ क्योंकि अचार कितनेही



प्रकार के होते हैं—अचार का गुरु यह है कि जितना अधिक नमक इसमें डाला जावेगा उतनेही दिनतक अचार ठहरेगा—जितना कम नमक डालेगी उतनाही जल्दी गल जावेगा—अचार इतने प्रकारके होते हैं—

( १ ) पानीका अचार—जैसे गाजर-गट्टे-लवंगे इत्यादिका—

( २ ) तेलका अचार—जैसे आम-लवंगे इत्यादिका—

( ३ ) तेल पानी का—पानी के अचार में ऊपर से तेल भरदेना—

( ४ ) केवल नमकका—जैसे नींबू-अदरक-टेंटी-बैंगन इत्यादिका—

( ५ ) सिरकेका—जैसे सहजनेकी फली-दूरे बाँस के कल्ले और आम इत्यादिका—

( ६ ) मीठा नमकीन—जैसे नींबूका—

( ७ ) अर्कनैनाका—जैसे मिर्च इत्यादिका—

( १ ) पानी के अचार में राई मुख्य है—इसीसे खटाई आती है—गाजर-गट्टे आदि को छीलकर—वा लवंगों के डंठल तोड़कर उबाल लेवे—ठंडा करके—नमक मिर्च राई हल्दी को पानी में खूब पीसकर बहुत से पानी में घोलले और मिट्टी के बासन में भरकर ऊपरसे १२ अंगुल पानी

मसाले का भरदे-धूपमें दो तीन दिन तक रखदे पर जाड़ों के दिनों में ६ वा ७ दिन तक-रक्खे तब उठेगा ( अर्थात् खट्टा हो जावेगा और नमक भिद जावेगा ) उठे पीछे काम में लावे-

( २ ) आमका अचार तेल का-ऐसे गहर आम ले जिनपर १ वा २ मेह पेड़ परही पड़ गये हों-उनको धोकर चाकू से चौफांक करले-फांकोंको जुड़ा रहने दे अलग न होने दे-आधी गुठली निकाल डाले-आधी रहने दे-चाहैं सब निकाल डाले-और यह मसाला कूट कर तेल में मरको कर उनमें भर २ कर जिस वर्तन में डालना चाहे चुनती जावै-यह मसाला पांच सेर आमका है-पाव सेर मेथीके बीज ढाई छटांक पिसी हल्दी-पांच छटांक सौंफ-धनियां-ढाई छटांक लाल मिर्च-पांच छटांक मोटे पीले कच्चे चने ढाईपाव नमक ढाईछटांक राई-वर्तन अचार के लिये चीनी वा पत्थर वा मिट्टी का (चिकना) होना चाहिये-और सकरे मुखका होवे आमों में मसाला भरकर ४ वा ५ दिन तक धूप और ओस में रक्खा रहनेदे-पीछे चोखा कड़वा तेल ( सरसों का जिसमें मिलाव नहो ) घड़े में भरदे और चार अंगुल ऊंचा तेल रहने दे-महीने पन्द्रह दिन पीछे जब तेल कुछ

सोख जावे तब थोड़ा सा फिर भरदे ताकि ऊपर तक भरा रहै फफूड़ने न पावे—

आमका सूखा अचार—अच्छे आम जैसे पहिले बता-  
चुकीहूं लेकर अलग २ चार फांक करलेवे—गुठली नि-  
काल डाले—दससेर फांकों में सवासेर नमक मिलाकर  
दोघंटे तक रखवा रहने दे फिर मामूली सवासेर मसाला  
जौकुट कर आधसेर चोखे कड़वे तेलमें सानले—और न-  
मक लगीहुई फांकोंमें नमक सहित मिलाकर चिकने वा  
चीनी के बासन में भरदे—पीछे धूप में रखदे और दो दिन  
पीछे ढाई सेर तेल कड़वा चोखा और डालदे—लवंगों का  
अचार इसभांति डालते हैं कि पहिले उनको उबाल  
कर पानी का अचार डालते हैं जब पानी का अचार  
तय्यार होजाता है तब उन लवंगों को निकाल कर तेल में  
डाल देते हैं—इसीभांति गाजर—गट्टे आदिका डालले—

( ३ ) तेलपानीका अचार—टेंद्री—लवंगे इत्यादि का  
पानी का अचार डालकर जब तय्यार होजावे तब पानी  
के ऊपर चार अंगुल कड़वा चोखा तेल भरदे—

( ४ ) ढाई सेर गहर आमों को लेकर चौफांका बँ-  
दार ले ऐसे कि फांक अलग २ होजावें—इनको धोकर  
और निचोड़ कर भरदे और पांचो नमक इसरीति से

कूटकर डालदे कि काला-सेंधा और खारी नमक छटांक २ भर साम्हर डेढ़ पाव कांचका आधी छटांक फांकोंमें नमक बुरक कर धूप में रखदे नित खूब हिला दियाकरे पानी जो निकले उसे निकलने दे पर फेंके नहीं-उसी पानी में यह मसाला कूटकर मिलादे-राई-हल्दी-धनियां एक २ छटांक-सोंफ डेढ़ छटांक-जीरा-सोंठ-काली मिर्च-छोटी हड़ आधी २ छटांक-लौंग-पीपल-बड़ी इलायची-अजवायन-मिर्च-कालाजीरा-सूखापोदीना पाव २ छटांक-भुनीहींग पैसेभर-जाइफल छःमाशे-जावित्री ३ माशे-दालचीनी छःमाशे-केसर तीनमाशे छोटी इलायची छः माशे-मेथी १ तोला जवाखार नौमाशे-इन सबको मिलाकर चीनी वा पत्थर वा मिट्टी के चिकने बर्तन में भरकर और सुख बांधकर रखदे आठ दस दिन पीछे से खाने लगे-

आमकी अचारी-दाई सेर आसी को छीलकर गूदे की फांके उतारले और उनमें यह मसाला कूटकर भरदे-सोंठ-पीपल मिर्च छटांक २ भर-धनियां दो छटांक-जीरा आधी छटांक-लौंग १ तोला-कालाजीरा डेढ़ तोला-भुनीहुई हींग छःमाशे-बड़ी इलायची १ छटांक कच्चा सुहागा पाव छटांक छोटी इलायची छःमाशे-जवाखार

पाव छटांक - सेंधानमक १ छटांक—कालानमक १ छ-  
टांक—साम्हर नमक ३ छटांक—आठ दसदिन तक धूप  
में रख कर खूब हिलादिया करे तय्यार होजावेगी—

करेले का अचार—जिसप्रकार भाजी के लिये  
करेले बनाते हैं उसीप्रकार छीलकर निचोड़ डाले—सा-  
बित करेलों को बीचमें से चीरदे—पर करेले छोटे २ लेवे—  
उनमें यह मसाला बहुत महीन पीसकर भरदे—और डोरे  
से बांधती जावे—यह मसाला पांच सेर के लिये है—पो-  
दीना—बड़ीइलायची—कालीमिर्च—धनियां—आँवले—  
अमल मेथी—कालानमक आधी २ छटांक—पीपल लौंग  
एक २ तोला दालचीनी जावित्री सफ़ेदजीरा—काला  
जीरा—जवाखार—सीतलचीनी छः छः माशे—हींग ५  
माशे—मिथ्री छटांकभर—साम्हर आधसेर इन मसालों  
को पहिले कूटे फिर नींबू वा आमी के रसमें चटनीकी  
भांति पीसकर करेलों में भरकर डोरालपेटदे ऊपरसे नींबू  
वा आमका रस और डालदे—

नींबूका अचार—यह कईप्रकार के पड़ते हैं इन में  
अजवाइन डालना मुख्यहै ( १ ) साबित ( २ ) मसाला  
भरकर ( ३ ) चौफांका ( ४ ) आधे आधे जितने नींबू  
डालने हों उनमें से आधोंका रस निकालले आधों को

फांककरले-पर नींबू कातिक का अच्छा ठहरता है और सावन भादों का कम-

मसाले के नींबू सावित नींबू लेकर चौफांका करले पर नीचेसे फांकोंको जुड़ारहनेदे अलग न होनेदे-इनमें आम की अचारीका मसाला कूटकर भरदे ऊपरसे वह निकाला हुआ रस डालदे-आठ दस दिनतक नित हिलादिया करै-पीछे महीने पन्द्रहदिन में हिलादिया करै-

अदरक—इसको छीलकर पतले २ और लम्बे २ टुकड़े करले उनमें नमक अजवाइन-नींबूका रस डाल कर रखदे-दस पांच दिनमें तय्यार होजावेगा-

टेंटी—इनको पहिले उठालेवे जैसा कि कचरियों में बता चुकी हूं पीछे धनियां-राई-हल्दी मिर्च इत्यादि कूट कर तेलमें मरको कर इनमें मिलादेवे—

हड़का अचार—१ सेर बड़ी २ मोटी हड़लेवे—पत्थर वा काटके बासन में नींबूके रस में सात दिनतक भिगो रखे चारअंगुल ऊपरतक नींबूका रस भरदे—आठवें दिन लेकर-उनको महीन-पैने चाकूसे उनकी गुठली निकाल डाले पर हड़को टूटने न देवे सावित रखे-पीछे यह मसाला उनमें महीन कूटपीसकर भरदे और डोरेसे लपेट २ कर अमृतवान वा चीनीके बासनमें

सुन २ कर रखदे और नींबूका रस जो भिगोने मेंसे बचा है ऊपर से डालदे—यह हड़ बहुतबड़ी पाचकहोती है—  
 सोंठ—कालीमिर्च—पीपल—सौंफ—धनियां—फूला  
 सुहागा—एक २ तोला हींग छःमाशे—भुनाहुआ जीरा  
 ६ तोले—काला जीरा और जवाखार छः छः तोले—  
 चीता ६ तोले—पांचोंनमक १४ तोले—योदीना छः  
 तोले दालचीनी छः तोले पत्रज तीन तोले—बड़ी इला-  
 इची के दाने छःतोले ज़रइश्क २ तोले—इस मसाले  
 को नींबू के रस में वा चूक में सानकर हड़ों में भरे—

छोटी हड़ों का अचार—इनको ऐसीले कि न छोटी  
 न बहुत बड़ी १ सेर को तीन दिनतक पानी में भिगोदे  
 नित पानी बदल दिया करे चौथेदिन पानीमें से निकाल  
 फरैरी करले—पीछे सेरभर नींबू का रस पांचों नमक  
 तीन २ तोले भुना सुहागा १ तोले—गुलाबीसज्जी छः  
 तोले जवाखार ६ तोले—सोंठ—कालीमिर्च पीपल  
 एक २ तोले—दालचीनी तीनतोले चीता छः तोले—हींग  
 छःमाशे काला जीरा छः तोले—सफ़ेद भुना जीरा ६  
 तोले—सौंफ—धनियां एक २ तोला—लौंग छः तोले—  
 इनको महीन कूट छानकर नींबू के रसमें मिलाकर हड़ों  
 में मिलादे—वासन में भरकर धूप में धरदे—

नींबू-साबित लेकर चौफँके चीरले-उनमें मसाला कुटाहुआ भर २ कर १ चिकने वासन में चुनती जावे जब सब चुनकर भर जावें तब ऊपर से थोड़े से नींबूओं का रस निचोड़कर वासनको आग जलाकर चूल्हे पर रखदे मंदी २ आग लगनेदे जब १ उफान आजावे तब वर्तन को नीचे उतार लेवे और १ रात दिन तक ठंढा होने दे पीछे इनको निकाल कर अचारके वर्तन में भर कर रखले-स्वाद भी अच्छा हो जावेगा और ऐसा अचार कभी फफूड़ता नहीं है चाहै जितने वर्ष रक्खा रहै-और १ दिन में ही तुरत तय्यार होजाताहै जिस दिन डालो उसी दिनसे खाने लगे-

बताशेका अचार-शहद लेकर उसमें थोड़ासा चूक मिलावे जब खूब मिलजावे तब उसमें बताशे लपेटे(पानी कुछ न डाले) जब बताशों में खूब लगजावे उस वक्त उनपर खूब बारीक पिसी हुई काली मिर्च बुरक देवे अथवा शहद और चूक में पहिले से मिलादेवे-

आकके पत्तोंका अचार-आक के अधपके पत्ते लेवे ऐसे जो पीलेहोनेलगेहों-निरेपीलेवा निरेहरेन लेवे-इन पत्तों को खौलते हुये पानीमें डालकर थोड़ी देरतक ढके रखे-फिर निकाल कर पोंछलेवे और फरे करडाले-फिर



यह मसाला दरदरा पीसकर और उसमें सिरका (श्रेष्ठ तो यह है कि सिरके का मुअत्तर होवे) मिलाकर पत्तों पर बुरक दे और दोनों ओर लगाकर धूप में रख तनिक फोरेकर ले-पीछे अचारी में भरकर रख दे सौंफ-सोंठ-धनिया वारह २ भाग-हींग ३ भाग-वड़ी इलायची ५ भाग छोटी इलायची १ भाग-काला जीरा १ भाग-सफ़ेद भुना जीरा २ भाग-दालचीनी ६ भाग-काली मिर्च ८ भाग-पीपल ३ भाग-पोदीना २ भाग-लौंग १ भाग-जावित्री ६ भाग-जायफल ४ भाग-साम्हरनमक ६० भाग-

(५) सिरके में नमक डालकर जिसका अचार डालना चाहे डाल ले वही अचार है-सहजने की कच्ची २ फली बँदार कर डाल दे-वांस के कच्चे कुले वा मूली के कतले करके डाल दे-

पकेहुये टपके आम-हरी मिर्च-अदरक इत्यादि चाहै सो डाल दे-थोड़े दिनमें वहही सिरके का अचार हो जावेगा—

( ६ ) साबित नींबू लेकर उनमें सेर पीछे पाव भर गुड़ पाव भर नमक डालकर किसी बर्तन में भर दे-नित हिलादिया करे १ महीने में बहुतही अच्छा अचार हो जावेगा—

( ७ ) अर्कनैनाका—यह भी सिरके का बनता है पर बना बनाया गन्धियों की हाटपर विकता है सो वहां से लाकर अचार इसमें डालदे—

मिर्च—बड़ी २ हरी मिर्च लेकर चाकूसे पेटचीरदे और खलबलाते हुये पानीमें डाल थोड़ीदेर को ढकदे—फिर निकाल तनिक फरफरी करलेवे—इनमें मसाला भरकर डोरे से बांधदेवे—बोतल में भरकर ऊपरसे अर्कनैना भर दे और नमक डालदे—

भसीड़े—जिसको कमलककड़ी भी कहते हैं—मोटे २ सफेद लेकर छीलडाले और कतलेकरके जोशदेलेवे—फिर फेरे करे तिस पीछे बोतल आदिमें भरकर सेरपीछे = तोले साम्हर—३ तोले लाल मिर्च—६ तोलेलौंग दो माशे हींग पीसकर डालदे उसके ऊपर अर्कनैना भरदे—

मुर्च्चा—यह भी बहुतसी वस्तुओं का डाला जाता है पर मुख्य २ का तुम्हे बताये देतीहूँ—जैसे

आमका—दोसेर अच्छे २ आम गूदेदारले जिनमें रेशा वा तूस न हो—छिलका छीलकर सीपीसे साफकरले और गुठली के ऊपर से तेज चाकूसे गूदेकी फांक साबित उतारले—इनको काँटेसे गोददे—फिर थोड़ेसे मिश्री के पानीमें उबाल ले—निचोड़कर फरफरी करले अब तीन

सेर बूरे वा मिश्रीकी चाशनीकरके इन फांकोंको उस में डालदे—ऊपर से कूटकर काली मिर्च और बड़ी वा छोटी इलायची बुरकदे—चाशनी की पहिंचान यह है कि जब तार उठने लगे जानलेवे कि होगई—

आंवलोंका—चैतके महीने के पकेहुये आंवले ले—जहां तक होवे बड़े २ ले और ऐसे ले कि नीचे गिरकर जिनमें चोट न लगगई होवे उनको ३ वा ४ दिनतक पानी में पड़ा रहनेदे पीछे १ वा २ दिनतक मउमें पड़े रहनेदे अथवा पहिलेही पानी और मउ दोनों मिलाकर इनको डाले—निकालकर धोडाले और लोहेके कांटों से इनको खूब गोदडाले—पीछे चाशनी करके आमकी भांति डालदे—

नींबू—करौंदा—कमरख—इमली इत्यादि अन्य खट्टी वस्तुओं का भी पड़ता है कि खट्टाई नामको भी नहीं रहती—परन्तु उनकी खट्टाई दूर करने के लिये अलग २ विधि है और इनमें—चाशनी आम और आंवलों से सवाई पड़ती है—

नींबूका मुख्वा जो डालना चाहे तो यह किया है कि पके नींबूओंको लेकर झसासे छीलडाले और कांटे से खूबगोदडाले पीछे उनको मिट्टीकी हांडीमें पानी भरकर

आगपर रखे इस पानीमें सेरभर नींबू पीछे एक तोला खरी और वे बुझी कलई डालकर जोशदेवे और तीन मर्तवे इसी प्रकार जोशदेवे—फिर चखकर देखे कि कुछ खटाई बाकी तो नहीं है जो बाकी होवे तो ? जोश उसी भांति फिर देवे—जब खटाई न रहे तब उतारकर खूब निचोड़ डाले और तनिक फरफरे करके चाशनी में डालदे मुख्खा बन गया कोई पहिचान नहीं सकती कि नींबू का है वा नहीं—

सेव-अनन्नास-विही आदिको भी ऊपर से झीलकर और उबालकर—पर पहिले कांटोंसे खूब गोदकर—आम वा आंवलों की भांति डालदेते हैं—

अदरक—की मोटी २ गांठलेकर—गरम पानीमें हलका जोशदेवै—फिर ठंडे पानीसे धो डाले—और झिलका झील डाले—कांटे से गोददेवे—चाशनी करके इनपर डाले और दो वा तीन दिन तक ढक कर रख दे—फिर चाशनी गरम करे और इनपर डाले और दो तीन दिन तक फिर ढक दे—इसी प्रकार तीन वा चार बेर करे पीछे अचारी में भरकर रख दे—

अब अन्त में तुम्हको कुछ फुटकर भोजनकी सामग्री और बताती हूं जैसे चटनी—समोसे—गुफियां—पानी

इत्यादिचटनी-योंतो नमक-मिर्च-धनिया-जीरा-हींग  
अमचूर डालकर पानीमें पीस कर चटनी होजाती है पर-  
न्तु ये बहुत २ अच्छी बनती हैं उनमेंसे कुछ एक बताती हूं-

मीठी चटनी-१ तोला सूखा अमचूर-नमक, मिर्च-हरा  
पोदीना सब को सिरके में पीसलेवे-नमक मिर्च तेज  
रखना चाहिये-अब दो तोले किसमिस इसमें डालकर  
दुबारा पीसे-अब इसमें १ तोले मिश्री-कुछ सिरका और  
नमक मिर्च डालकर फिर पीसे एक माशे इलायची और  
छः माशे गुलाबजल डाले--नमक मिर्च इतना डाले कि  
खटाई मिठाई-नमक मिर्च चारों स्वाद बराबर होजावें-

नौरतन चटनी--१ सेर आमको छीलकर गूदा उतारले  
और यह मसाला डालकर चटनी पीस लेवे--सेंधा और  
साम्हर नमक छटांक २ भर-धनिया १ तोला-बड़ी इ-  
लायची छः माशे-लौंग-जायफल-जावित्री और दाल-  
चीनी एक २ माशे-पोदीना डेढ़ तोला-अदरक आधी  
छटांक-बादामकी भिंगी १ तोला-पिस्ता छः माशे—  
किसमिस आधपाव को धो पोंचकर घी में तनिक भून  
ले-आधपाव छुहारे-आधसेर खांड की चाशनी करके  
उसमें इसे खूब मिलावे और उतार कर किसी मृतबान  
वा चीनी आदिके वर्तन में भर दे—

सूखी चटनी—धनिया दो तोला—सूखा पोदीना १ तोला—हींग दो माशे सोंठ १ मा० इलायची ६ मा० काला-ज्जीरा २ मा० सफेद ज्जीरा २ मा० काली मिर्च २ मा० लाल मिर्च ६ मा० अदरक २ तोला० चूक १ तो० नींबू का रस २ तो० अनारदाना २ तोला० दालचीनी ६ मा० सब को कूट पीसकर अदरक और नींबू के रसमें भिगोवे और चूक मिलाकर सुखाले फिर पीस कर रखले जब खानी होवे नींबू के रस वा पानीमें घोल लेवे चटनी तय्यार हो जावेगी—

जिमींकन्दकी चटनी—कच्चा जिमींकन्द लेकर ऊपरसे छील डालें—उसके टुकड़े कर उसीके बराबर भुने हुये खिलों चना का आटा मिला नमक मिर्च मसाला गेर कर पीस लेवे—खुजली नामको भी न रहैगी—

आमकी चटनी—सेर भर आम को छील कर गूदा उतारले और यह मसाला गेर कर खूब महीन पीसले—साम्हर और सेंधा नमक छटांक २ भर—अदरक छटांक भर—लौंग दो माशे—लाल मिर्च १ तोला काली मिर्च १ तोला धनिया १ तोला—जायफल—जावित्री—दालचीनी तीन २ माशे सूखा पोदीना १ तोला—नींबू का रस छटांक भर—

अमलतासकी चटनी-१ छटांक अमलतास को पाव-भर नींबू के रस में दो दिन और रात भीगा रखे-पीछे छानकर साफ करले-१ छटांक मुनका नौ २ माशे सोंठ-जीरा सफेद-बड़ी इलायची—दालचीनी-पीपल-१ तोला कालीमिर्च तीन तोला नमकसेंधा वा काला-३ माशे भुनी हींग-डालकर पीसलेवे पीछे धूपमें रखदे-बू बिलकुल न रहेगी-रात को सोतेसमय खाने से सुबह दस्त साफ आवेगा—

दूसरी रीति-अमलतासको गुलाबजलमें भिगोदे दो दिन और राततक पीछे रुई लगाकर टपकाले-इस में २ तोला सीरखिस्त मिलादे और ऊपरका मसाला मिला दे तो बू न रहेगी—

समोसे-इनको त्रिकोन भी कहते हैं-यह कई प्रकार के बनते हैं-इनहीं में गुभियां हैं-( १ ) मीठे ( २ ) नमकीन मीठों में मावा ( खोवा ) वा बूरा मिलाकर क्रूर भरते हैं वा बिरचन ( बेरोंका चून ) बूरामिलाकर भरते हैं-  
नमकीन-आलू और दाल के बनते हैं-

आलू उबालकर छील लेवे और पीसडाले उस में नमक मिर्च गरम मसाला अमचूर पीसकर मिलादेवे-अथवा उर्ल दाल जोकि तलते तें कड़ाही के तलेमें रह-

जाती है ( जैसा कि मैं पूर्व बता चुकी हूँ ) सिलबट्टे पर पीस लेवे उसमें नमक मिर्च मसाला अमचूर मिलाकर भरदे और गुभियों की भांति घी में तल लेवे—

पपरी इनकी यों बनाते हैं कि मैदा को लेकर मोइन डालकर उसन लेवे और पूरी की भांति बेलडाले—इस के दो टुकड़े करले इनको गाजरकी भांतिकरके यह कूर भरकर गोंठ देवे तो त्रिकोन बनजावेगा—इनको गोंठ २ कर पहिले रखलेवे और फिर तल लेवे वा बनाती जावे और तलती जावे—

गुभियों को भी इसी भांति बनाते हैं पर उसकी पपरी सावितरहती है—टुकड़े नहीं होते हैं—गोंठना अच्छी लगनी चाहिये कि तलते में खुल न जावे—नहीं तो गुभियाँ बिगड़ जाती हैं—

नारियल की बर्फी—यह कच्चे नारियल की अच्छी बनती है—पर जो गोला सूखा होवे तो चाकू से ऊपर के काले भागको पहिले छीलकर साफ़ करले—पिसा हुआ आधसेर नारियल लेवे—इस में आधसेर खोवा डालकर भूने—पीछे इसमें १ तोला पिसी इलायची मिलाकर १ सेर चाशनी में डालकर खूब मिलादे और थाली में घी चुपड़कर उसमें बर्फी जमाकर चाकू से काटले—



बादामकी वर्फी-बादामोंको फोड़कर मिंगी को गरम पानी में भिगोकर छीलडाले-यह और नारियल की एकही भांति बनती हैं भेद केवल इतनाही है कि बादाम की पिट्टी पहिले घीमें भुनती है पीछे खोवेके सँग भूनी जाती है और पीछे आधी छटाँक घी डालकर चाशनी में मिलाकर जमादेते हैं और इसका अन्दाज यों है कि बादामकीगिरी १ सेर खोवा आधसेर-घी डेढ़ छटाँक-चाशनी आधसेर-छोटी इलायची का चूरा ३ माशे—

फुलकी-दूध को खूब औटकर और मिश्री मिलाकर गुलाब वा केवड़े के इतरकी बूँद डालदे-टीनकी कुलफियों में भरकर ऊपर से ढक्कन बन्दकरके आटे से खूब बन्दकरदे और १ वर्तन में चुनकर रख दे-ऊपर नीचेसे बरफ भरदे दो घंटे पीछे निकाल लेवे—

सोंठ-पकी इमली वा अमचूर को भिगोदे पीछे इस में बूरा-नमक-कालीमिर्च-जीरा-मिलाकर पीसले—धोकर किसमिश-छुहारे के टुकड़े-सोंठ के कतरे हुये वरक मिलादे-स्वाद खटाई मिठाई नमक मिर्च सबका बराबर रहै कम ज्यादा न होजावे—मीठा तनिकही अधिक रहै—

प्याजका लच्छा-प्याज को बारीक तगशलेवे उस

को चूने के पानी में थोड़ी देर तक डाल देवे जब उसमें बू न रहे निकालकर निचोड़ डाले पीछे नींबू का रस निचोड़े और नमक मिर्च मसाला पिसा हुआ मिला लेवे बू नामको न रहेगी—

नमकीन पानी—यह पोदीना—भुने जीरे—और भुनी आमी का बनता है—इस प्रकार कि—

पोदीना—जीरा—नमक—मिर्च—खटाई भुनी हींग को पीसकर पानी में छान लेवे—जो पोदीने का बनाना चाहे तो पोदीना अधिक जो जीरे का बनाना चाहे तो जीरा अधिक रखे—जीरे को भूनकर डाले—आमी का बनाना चाहे तो आमी का भर्ता करके पानी में घोल लेवे और ऊपर के मसाले पीसकर डाल दे और कपड़े में छान ले—

चाइ—खोलते हुये पानी में चाइ को डालकर दो मिनट तक आग पर रक्खा रहने दे—पीछे उतार ले—यह सबसे उत्तम और सहज रीति है—

काफी—इसको कड़ाही वा तवे में डालकर आग पर रखकर इतनी भून ले कि भूरी स्याही लिये हुये हो जावे इस से हलकी होकर सुगन्धित हो जाती है—फिर इसको खरल में कूटकर चूर्ण सी कर लेवे और भरकर रख छोड़े—जब चाहे तब इसमें से लेकर इस रीति से तय्यार कर ले कि

पहिले ठण्डेपानी में डालकर निथार ले कि महीन भाग निकलजावे जो शेष रहे उसको चाइकी भांति बनाले—

बहिन ! अब तुम्हको बहुत बता चुकी यद्यपि पूरी रीति से तो नहीं पर कामके योग्य बता दिया—मुम्हको कुछ मांस मछली की भोजन प्रक्रिया भी आती हैं परन्तु वह सर्वग्राह्य भोज्य नहीं है इसलिये उसको नहीं बताया छोड़ दिया है— भोजनसंस्कारः समाप्तः—

### सीना पिरोना

बहिन मोहिनी ! अब तक मैंने घरके काम धंधे बताये अब तुझे कुछ इसीके संग सीना पिरोना भी बताती हूँ—

माता पिताको चाहिये कि अपनी पुत्रियों को गुड़ियां खिलाते समय सेही इस उत्तम काम को सिखलावें पहिले आप सीं करके उनको दिखावें फिर उसी को उधर उनसे सिलवावें जिससे वह उन्हें डोरे के चिह्नों से देख कर सीं लेवें—जब इसभांति कुछ हाथ सबजाय तब पुराने कपड़ों में से काट काटकर आप दे दें और लड़कियों से सिलवावें—फिर पीछे फटे पुराने कपड़े उनको दे दें जिन में से वह आप काटकर सींवें—इसके पीछे उनको पुराने कपड़ों में से टोपियां—कुर्ते—थैले वा इसी

भाँति के सहज सिलाई के कपड़े जिनकी सिलाई सीधी और लम्बी हो सीने को दें—जब सीना आजाय तब तुरपना बतावें जब तुरपने में हाथ जमजावे तब नये कपड़े सीनेको दें जो सीधी सिलाईके हों जैसे रज्जई-सौर-गढ़ा-दोहर और दुपट्टे चदर इत्यादि जब इनकी सिलाई अच्छी भाँति आजावे तब उनको कपड़ेका काटना बतावें—सीना पिरोना कई भाँतिका है और सीना अलगहै और पिरोना अलगहै सीना इतनी प्रकारका है ( १ ) साधारण जैसे अँगरखे-कुर्ते-पाजामे-दुपट्टे-चोली-दामन और बटुए ( २ ) जाली पर काढ़ना ( ३ ) रेशमके-डोरे वा कलावत्तून का काम करना ( ४ ) सुजनी का काम करना ( ५ ) सलमें सितारेका काम करना ( ६ ) कटाव का काम करना और इसीभाँति के और काम करना—

पिरोनेसे यह अभिप्राय है कि जिससे डोरेको पिरोकर कोई काम करें जैसे मोजे वा दस्ताने बुनना-फीता-बेल-कमरबन्द-बटुए की डोरी गूँदना-पटुवे की भाँति भूषण पोलेना जैसे माला-कण्ठी-वाजू पहुँची वा गुलीबन्द इत्यादि-फूलों की माला, हार वा अन्य गहने बनाना इत्यादि-इसके सिवाय यह और भी इस

सीने पिरोने के संग है कि गोखरू मोड़ना-चम्पा वा किरन बनाना-ठप्पा वा उत्तू करना—


अब तुम्हें इनकी कुछ रीति भी बताती हूँ—सीनेके लिये बहुत सी वस्तु नहीं चाहती हैं—केवल सुई-धागा-कतरनी-वेड़ा और एक गज-इतनेसे ही काम होजाता है—

सुईको दायें हाथ के अँगूठे और बीचकी अंगुली से थाँभते हैं और तर्जनी से अर्थात् अँगूठे और बीचकी अंगुली के बीचवाली अंगुली से सुई को दाबकर चलाते हैं अनामिका अर्थात् कन्नी और बीचकी अंगुली के बीचवाली अंगुली में वेड़ा पहनते हैं—कोई २ बीच की हीमें पहिन लेते हैं—

कपड़ेमें होकर जो सुई नहीं निकलनेमें आती है तो इस बेड़ेसे सुईको आगेको दबाकर निकालदेते हैं—बिना इसके सुई का हाथ में छिद जाना सहज है—यह वेड़ा १ छोटीसी पीतल वा ताँबेकी टोपीसी होती है जो अंगुली के पहिले पोरुये को ढक सकती है—इसमें बहुत खोंटे ( छेद ) होते हैं जिससे सुई उनमें दाबने के समय जम जाती है और फिसलनेका डर नहीं रहता और अँगुलीमें सुईके कारण ठेक भी नहीं पड़ने पाती—कोई २ इस बेड़े का काम नखकी पीठमें लेलेती हैं—सुई और डोरा कपड़े


के अनुसार लिया जाता है—गजी—गाढ़ा—लुंगी—रेखा—  
धोतर इनके कपड़े सीनेमें तो चर्खेके कतेहुये डोरे काममें  
लाने चाहिये और मुई भी मोटी लेनी चाहिये—लंकलाट—  
इश्मर—सीटन—डवलजीन—कमीज की छीट—इनके  
सीनेमें रीलका डोरा लगाना चाहिये और मुई भी तनिक  
महीन लेनी चाहिये—खासा—मलमल—अद्धी—चिकन  
और जाली इनको पेचक से सीना चाहिये—और मुई और  
भी महीन होनी चाहिये—गोटा—गोखरू—ठप्पा आदिको  
वाने वा बहुतही महीन पेचक और मुईसे सीना चाहिये—

सिलाई कई भांति की होती है—जब कपड़े के दो  
टुकड़ों के छोर मिलाकर सीते हैं जैसे अंगरखे वा कुर्ते  
के उड़ाकरनेमें तो उस पिसूज कहते हैं और जब इसीको  
गोल करके भीतरकी ओर उलटकर सीते हैं उसे उलटना  
वा तुरपना कहते हैं और यह दो प्रकार का है—एक तो  
गोल जो पिसूज की सिलाई के बराबरही तुरपी जाती  
है और दूसरी चौड़ी जिसे अमलपत्ती कहते हैं और जो  
पिसूज से थोड़ीसी दूरपर जाकर तुरपी जाती है—यह भी  
दो भांतिकी है—एक तो जिसमें दोनों सिरे एकही ओर  
को उलटे जाते हैं—दूसरी जिसमें पिसूजकी दोनों ओर  
को एक २ छोर उलटा जाता है—

तीसरी सिलाई बखिया की होती है जो इसप्रकार की जाती है कि जहांसे सुई चुभोकर निकाली वहांसे फिर पिछाड़ी को लेजाकर आधी दूरपर चुभेई और पहिले की बराबर दूरपर जा निकाली फिर पीछेको लाकर जहांसे पहिली सुई निकाली थी उसी छेदमें इसको पिरोकर उतनी ही दूरपर जा निकाली—इसी भांति करतीरहे तो ऊपरकी सिलाई एक दूसरीके बराबर चली जायगी और नीचे की ओर दूहरा होती जावेगी जैसे 

बखिया भी दो प्रकारका होता है एक साधारण जैसा

अभी बताया दूसरा काँटेदार जैसा 

इस में लहरिया जो पड़ता है वह नीचे को भीतर की ओर रहता है और बखिया दोनों ओर होजाती है—इसको आगे में और बताऊँगी—एक तपचीकी सीमन और होती है—इनके सिवाय १ जालीकी सीमन और भी होती है—वह बहुत मजबूत डोरेसे सिलती है और काँटेदार बखियाकी भांति होती है—जहां यह सिलती है वहां उस कपड़े के दोनों छोरोंको उलटकर तुरपदेते हैं जिससे यह चमकने लगती है जैसे 

साधारण सीने में तो पिसूज और तुरप काही काम पड़ता है पर गोट वा मगज्जी टाँकने में बखिया का— जहां फलीता लगाना होता है वहां भी बखिया ही लगाते हैं—फलीता लाल-काले वा नीले पीले रङ्गका डोरा होता है जो मगज्जी वा संजाफ्र के किनारे पर लगता है—

संजाफ्र और गोटको दो भांतिकी लगाते हैं एक सुदरेब जो सीधे कपड़े में से सीधीपट्टी कतरकर बनजाती है—दूसरी औरेब जो दो प्रकारसे कतरी जाती है—एकतो इसप्रकार से कि कपड़े में से टेढ़ी

काटली जैसे यह और फिर सब कत्त-



रें १ साथ सीकर लम्बी गोट करली

दूसरीका औरेबीथैला बनाकर कतरते

हैं जिसमें टुक २ नहीं जोड़ने पड़ते—किन्तु एक लम्बी सीधी धजीर उतरती चली आती है और उसके सीने की यह रीति है—

कपड़े को अर्जमें से मोड़कर दोनों छोर मिला आधा करले और बखियाकी सीमन दे दे अब इसका नापकर फिर आधाकरे और इस आधेकी बराबर कपड़ेके लम्बाव में से नापकर चिह्न करदे और यहां से फिर एक शिकन मोड़कर वहांतक डालदे जहां से अर्जका आधा करके

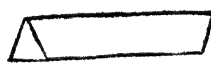


सिलाई कीथी जैसे  
परसे कतरनी से  
रत होजाइगी



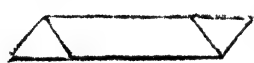
-अब इस शिकन  
काटले तो ऐसीसू-

रत होजाइगी  
छोर पर करले



फिर इसी रीतिसे दूसरे  
तो ऐसी सूत होजाइ-

गी  
गोट



इसको फिर जितनी चौड़ी  
वा मगजी चाहे उतनाही एक

सिरेपर छोड़कर दूसरे को सीदेवे तो दूसरी लंग को भी  
थैला सिल जानेपर उतनाही सिरा बचरहैगा और सूत  
थैलीकी यह हो जावेगी



फिर इसको

कतरनी से काटलेवे तो

१ लम्बी ध-

जीर होजाइगी-दोहरा करके और सिलाई को भीतरकी  
ओर करके गोट होजावेगी वा मगजी वैसे इकहरा गोट  
और संजाफ रही आवैगी—

सुजनी में भी बखियाही करनी होती है जो तीन  
प्रकारकी है (१) एकतो वेभरतकी जिसमें रुई भरी होती है,  
वा दो तह केवल कपड़ेहीकी रहती हैं रुई नहीं होती—  
उसीमेंही फूल पत्ते बखिया द्वारा निकाल लेतेहैं ( २ )  
दूसरे भरती को अर्थात् जिसमें काला व दूसरे रंगका  
फलीता भरकर फूल पत्ते वा बेल बूटे छांटते हैं—जैसी कि  
मेरठमें टोपियां बनती हैं—इसके बनाने की यह रीति है

कि जैसी फूल पत्ती वा बेल डालनी चाहो वैसीही छाप लो वा पेंसिलसे काढ़लो और उसपर दोहरा बखियाकर-दो इतना बीच छोड़कर जितना मोटा फलीता भरना चाहो—फूलको गोल वा नोकदार जैसा चाहो वैसा रख लो—जब सब सीमन देखुको तब एक मोटे नकुए की सुई लेकर उसमें जैसे रंगका फलीता चाहो पोलो और फिर नीचे के कपड़े की तह में ( जो कुछ भिरभिरा सा होना चाहिये ) चुभोकर भरदो क्योंकि यह दूहरा कपड़े की सिलाई है— फूल में कई २ बेर फलीता भरो जिससे बखिये का बीच अच्छी तरह से भरजावे औ खाली न रहे—धागा जितना भरपूर भरा जावेगा उतनी शोभा अधिक होगी ( ३ ) तीसरी प्रकार यह है कि इकहरे कपड़े परही बखिया काँटेदार कर देते हैं जिस प्रकारकी लखनऊ में टोपियां बनती हैं गोट लगाने की दो रीति हैं ( १ ) एक तो दूहरा लगती है और वह भी दो प्रकार से ( १ ) दूहरे कपड़े में ( २ ) इकहरे कपड़े में—

दूहरे कपड़े में इसके लगाने की रीति यह है कि जिन कपड़ों में लगानी चाहो उनके दोनों छोरों को उलटलो और बराबर मिलालो—सीमन भीतर की ओर करके गोट को भी दूहरा करलो दोनों कपड़ों के दोनों

छोर और गोटके दोनोंछोर मिलालो—पर गोटको कपड़ों की तहके बीच में भीतरकी ओर करलो—फिर बखिया से सिलाई करदो—दोनों कपड़ों को उलटने पर गोट सीधी निकल आवेगी और सिलाई भीतरको चलीजावेगी—इकहरा कपड़े में यों लगातेहैं कि गोटको पहिले की भांति उलटकर दोनों छोरोंको कपड़ेके साथ बखिया से सीदेते हैं और फिर उसे तुरप देते हैं—

दूसरी इकहरा गोट जो लगतीहै उसे यों लगातेहैं—कि गोट को उलटकर सीमन ऊपर की ओर करके जिस कपड़े पर लगानी हो उसके सिरेमें से गोट की चौड़ाई का पौन लेकर जिधर लगानाचाहो सीदो—चाहें पिसूज से चाहें बखिया से—और फिर उस कपड़े के दूसरी ओर को उसी छोर में गोटको उलटकर जिससे कि सिलाई बीच में होजाय तुरपदो—

संजाफ़ भी दो प्रकार से लगातेहैं—एक तो इकहरा गोट की भांति—दूसरी उसी संजाफ़में से मगज़ी वा गोट भी निकाल लीजाती है दूसरा गोटकीभांति और बाक़ी जो रहती है उसे संजाफ़ के तौर पर लगादेतेहैं—संजाफ़ की मगज़ी में लाल वा काला फ़लीताभी लगादेते हैं और उस पर बखिया करदेतेहैं—

गोट वा मगजी में कोने निकालने पड़ते हैं—उसकी यह रीति है कि जब यह सिलती २ कोने पर आजाय तब गोट वा मगजी को जो उलटी हुई अब लगरही है उसे उलट कर चौड़ाव की लँग से सिंघाड़े की भांति सी दो और फिर सुई की नोक से उलटकर कोना निकाल लो—यहां अब चौतह गोट होजायगी उसको कपड़ों के कोनों में गोटकी भांति टाँकले चार पाँच टाँके मजबूत लगादे—जब कपड़ा उलट कर सीधा किया जायगा तो कोना निकल आवेगा—जहां कहीं चुन्नट अथवा चीन डालनी हो जैसी कमीज में वा दामन में उसकी यह रीति है कि पहिले १ मजबूत डोरे में सी लो और सिलवट अर्थात् चीन जितनी लम्बी रखनी चाहो उतनेडोरे में एकगांठ देदो और इस चुन्नटको हाथसे एकसी करलो कि कहीं थोड़ी बहुत न रहे फिर सधेहुये हाथ से इसमें बखियेकी सीमन देदो—पीछे इसपर कफ़—गोटा वा नेफ़ा लगालो—अब तुम्हको कपड़ोंके टुकड़ोंकेनामबतातीहूँ—

अंगरखे—में ६ कली होती हैं १ पीछा और २ आगे १ पर्दा वा चाक २ बांह ( अस्तीन ) २ बगल २ चौब-गले १ ग्रहबान जो नार पर एक पट्टी सी लगती है—



१ कमरपट्टी —

अंगरखेके व्योतने की रीति यह है कि जितनी चौड़ी कमर हो उतना कपड़ा अर्ज में से नापकर और उसी में पर्दे के लिये दो वा ढाई गिरह (अथवा कम जियादे जैसी दशाहो) और बढ़ाकर फाड़ले-चौड़ाव में से पर्दे का कपड़ा छोड़ बाक्रीके दो बराबर टुक करले और फिर जिसमें पर्दा छोड़ा है उस आधे के पर्दा छोड़कर दो टुक और करले-यह दोनों आगे होजायेंगे और वह एक पीछा-एक आगे में पर्दा रह जायगा जिसके काटने की यह रीति है कि उसपर शिकन डालकर कतर ले इस भांति कि यह दोटुक अलग अलग हो जायँ (अ) तो पर्दा होजायगा और (इ) बायें हाथ का आगा होजायगा (उ) को जितनी नीची चोली र-



खना चाहे नीचा नापकर कतरले-बायें हाथके आगे में से (उ) की सी सूरत का थोड़ा सा कतर डाले जैसे (इ) की सूरत है-जितनी नीची चोली रखें उतना अंगरखे के निचावमें से घटाकर कली व्योतले जिसकी रीति यह है कि कपड़े के लम्बावमें से टेढ़े दो कोनोंकी ओर थोड़ा २ सा छोड़कर टेढ़ी ओरसे इस भांति कतरले इनके सीनेकी भी यही रीति



है कि पहिले दो दो कली अलग २ पिमूज ले फिर इन को 'पीछे' में एक २ ओर जोड़दे इसके पीछे दायें हाथ को ( इ ) को जोड़े और फिर १ कली और जोड़दे बायें हाथको एक आगा जोड़दे और फिर १ कली जोड़ दे और इसके पीछे अब पर्दा जोड़दे—पर्देमें से थोड़ा सा दूजके चन्द्रमाकी भांति गला कतर ले—बीचकी दो दो कलियोंके ऊपर चौबगले लगादे जिनकी सूरत ऐसी (  ) होती है—पर यह चीनदार अंगरखे में नहीं लगते हैं—इसमें इस जगह चुन्नट पड़ती है इन चौबगलों के ऊपर बगल लगती है जिनकी सूरत ऐसी (  ) होती है जिससे चौबगलों में ठीक मिल-जावें—अब बांह सीदेवे बांह को चीरकर बगलकी नोक गुलाई तक सीदेते हैं बाहोंको मुड़दे छांटकर जोड़ते हैं—'पीछे' के ऊपर ग्रहवान जोड़ते हैं—

अचकन में १ वालावर बायें हाथ को और जुड़जा-ता है अखीर की कली भी इसी में आजाती है—अलग नहीं जुड़ती—पर अचकन दो भांति की होती है—एक गोल पर्देकी दूसरी सीधे पर्देकी—

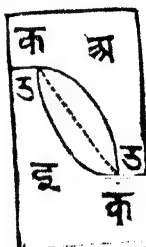
कुर्ते—में केवल चारही कली होती हैं और १ आगा १ पीछा और बांह इसमें आगे में से गला फटता है—वा

कन्धोंकी ओर को खुलाव रहा आता है इसमें कली निचाव से उतनीही छोटी रहती हैं जितने बाहों के खलीते होते हैं—इसमें मुद्दे तनिक चौड़े रहते हैं—मुद्दे उनको कहते हैं जो तुरपाई कि कन्धे और नार के बीच तक होती है—अंगरखे में यह बहुत पतले रहते हैं—

चुगा—इसमें १ पीछा २ आगे ६ कली और दो बांह होती हैं पर्दा नहीं होता—इसके सीने की रीति वही है जैसी अंगरखेकी—भेद इतनाही है कि इसके दोनों सिरों पर एक २ कली रहती है जो उतनी लम्बी होती है कि जितना नीचा ग्रहवान लगता है उतनाही निचाव मेंसे घटा देते हैं—

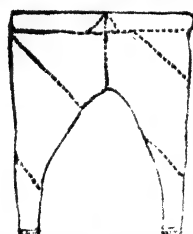
पाजामे—दो भांतिके होते हैं एक सुदरेव दूसरा औरेव औरेवी पाजामे के सीनेकी वही रीति है जैसी औरेवी गोटेके थैलेकी—केवल भेद इतनाही है कि उसमें गोटेकी चौड़ाई को छोड़कर सीने हैं इसमें नहीं छोड़ते हैं—

जब थैला सिलजावे तो कतरते इस रीति से हैं अर्थात् जितना पाँइचा रखना चाहै उतना (उ) को दोनों ओर से नाप कर जितना नीचा आसन रखना चाहै उतना २ दोनों सिरोंपर (क) नापे फिर (उ) ओं को काटकर—



एक (उ) से दूसरे (उ) तक यों टेढ़ा काट दे-इससे (अ) और (इ) दोनों अलग हो जायँगे-फिर (क) २ को मिलाकर सीदेवे तो यह सूरत हो जावेगी फिर इसका

नेफा उलटकर  
हरीपर गोठ दू  
की रीति से



भीतरको सीदेवे और मो-  
हरा करके इकट्ठे कपड़े  
लगा दे—

सुदरेव-पाजामेकी रीति यह है कि उसके आसनमें एक मियानी और जोड़नी पड़ती है जिसे चार कलियोंसे

सीकर इस  
सन की ल  
को औरेबके  
काटते हैं—



प्रकार कर लेते हैं-ये कलियाँ आ-  
म्बाईकी बराबर होती हैं-बाकी इस  
छांटकी भाँति ही सुदरेव कपड़े में से  
इन कलियों के बीचमें एक चौखूटा

आसन भी सिलता है—

कुर्ती-यह बाँहदार वा आधीबाँह वा बिनाबाँह की होती है इसको कोई २ फतोही-सलूका वा नीमास्तीन इत्यादि भी कहते हैं इसमें आगा पीछा और दोचौब-गले पड़ते हैं आगा पीछा फाड़कर चौबगलोंको कलियों की जगह सीदेते हैं पर स्त्रियोंके लिये इसको अगाड़ी से छाती के नीचे तक पर्देकी गोलाईकी भाँति दोनोलंग



से छांट कर भी सीते हैं—और बिना काटेभी सीते हैं—

दामन—जिसको लहंगा भी कहते हैं—यह बहुत सहज है इसमें कली और पाटही होते हैं जिनका सीना बहुतही सुगम है—इसमें एक ओरको नीचे गोठ वा म-गजी लगती है और संजाक टकती है—ऊपर की ओर को चीन डालकर नेफा लगा लेते हैं और नारे को भी नेफा के संगही उसमें भीतर को करतेहुये सीते हैं जिससे संगका संग टँकता जाता है नहीं तो पीछे कठिनाई से पड़ने में आता है—

चोली—इसके कई नाम हैं अँगिया कंचुकी कंचुली इत्यादि—और प्रत्येकदेश और जातिमें अलग २ भाँति की होती हैं और इतनी प्रकार होगई हैं कि जिनका यदि पूरावर्णन किया जावे तो १ पुस्तक अलगही बन जावे—सो इस झगड़ेको छोड़कर यहाँपर केवल उसी प्रकारकी चोली का सीना बताऊंगी जो पश्चिमोत्तर देशकी उच्चजाति ब्राह्मण बनियों इत्यादि में प्रचलित हैं चोली का अच्छा बुरा होना उसकी सिलाई और अंगमें ठीक वा बेठीक बैठनेसे होता है अर्थात् जो अंगमें ठीक भिन्न-कर आजावे वह अच्छी और जो कहींसे ढीली वा तंग अथवा भोलदेने लगे वह ठीक नहीं—इसलिये प्रथम यह

देखना चाहिये कि बाँह और वह स्थान जिसमें स्तन रहते हैं अंग में ठीकरहैं—अर्थात् बाँह कंधे से चारअंगुल आगेतक रहनी चाहिये और खूबचुस्त रहनी चाहिये—पीठपीछे जहाँ तनी बँधती हैं वहाँ चारों तनियों के बीच में पानकी सी आकृति बनजानी चाहिये ऊपरकी तनी आपस में और नीचे की आपस में बँधनेपर मिलजानी चाहिये—

गोटके भी दो भाँति से टाँकते हैं एक तो इसभाँति कि पहिले एकलंगसे सीदिया और फिर दूसरी ओरको और उसकी सीमन यों लगती है कि जहाँ गोटके सिरे का डोरा होताहै उसीके बराबर सीते चलेजातेहैं—दूसरी काँटेदार होतीहै कि दोनों सिरे एकही सीमन में आजाते हैं, सो इसकी सीमन काँटेदार बखियाकीसी होतीहै जि-सको पहिले बता चुकी हूँ—

गोखुरू—पट्टा—वा लचका भी इसीभाँति टकता है पर कोई२ ऐसा भी करती हैं कि गोखुरूको जो बहुधा पट्टेके बराबरही टकाकरताहै दोनों को एकहीसाथ एकहीबेर में एकही डोरे से सी लेती हैं और फिर पट्टेकी दूसरीओर एक सिलाई और करदेतीहैं—गोटे वा गोखुरूको बहुत तानकर न लगाना चाहिये—और न कहीं से ढीलारहने

देना चाहिये किन्तु बराबर इकसार लगाना चाहिये—

बहिन ! अब आगे बताने को जी नहींकरता—देह झकड़ी जातीहै और अँगड़ाई आती हैं—और आलस्य भरा आताहै—आँखें भी मिची जाती हैं—सोनेकी बेला बहुत बेरहुई कि होगई—

सीना पिरोना समाप्त ॥

## शिल्प विद्या

चौथे दिन जब दुर्गा को कोई काम करने को नहीं रहा—सबसे निवट चुकी तब मोहनी उससे बोली कि बहिन ! अब कलकी भाँति फिर बता—उसपर दुर्गाबोली कि अच्छा शिल्पविद्या आज तुझे बताऊँगी पर इस के विषय यदि कहाजावे तो विस्तार बहुत बढ़ेगा और अन्त न आवेगा—क्योंकि जो थोड़ासाभी कहूँगी तोभी कईदिन लगजावेंगे इसलिये व्याजमात्र कुछ कहकर तुझको इस का ज्ञान कराये देतीहूँ—यह बड़ी विस्तीर्ण विद्या है और लक्ष्मी का इसमें निवासहै—जब इस देशकी शिल्प उन्नति परथी तब यहाँ लक्ष्मी का निवास था जबसे यह सोई तबहीं से लक्ष्मी इसको तज अन्य शिल्पज्ञ देशों को चलीगई—जैसे इंगलैंड फ्रांस जर्मन इत्यादि देशोंको

जो इसीके कारण ऐसे धनवान् बन बैठे और यह देश दरिद्र के हस्तगत होगया—

अबतौ इस विद्याकी ऐसी अवनति हुई है कि लोग बहुधा इसके अर्थ को भी नहीं जानते—इसका अर्थ केवल संगतराशीही समझते हैं—पर यह उनका दोष नहीं है, यह समय का प्रभाव है—इस शिल्पविद्या में अनेक कार्य मिलेहुये हैं जो तुम्हको अब ज्ञात होंगे—इसदेश की शिल्प इस हीन दशा में भी अभी बहुतों से अच्छी है—पर बलायत की कारीगरीने जो कलों द्वारा होती है इसको बेकल कर रक्खा है—

इस देशमें १४ विद्या और ६४ कला प्रसिद्ध हैं १४ विद्या चतुराई की बातें और ६४ कला हस्तक्रिया अर्थात् शिल्प से सम्बन्ध रखती हैं—अब इनका जानना तो १ ओर रहा इनके नाम भी कोई नहीं जानता है कि ये हैं कौन २ सी—बड़ी खोजसे इनका पता चलापाया है—पर उनके विषय भी मत भेद है कोई ४ वेद ४ उपवेद और ६ वेदांगको १४ विद्या मानता है अर्थात् ऋग्वेद—यजुर्वेद—सामवेद और अथर्ववेद—शिक्षा—कल्प—व्याकरण—निरुक्त—छन्द और ज्योतिष—मीमांसा—न्याय—धर्मशास्त्र और पुराणको और कोई मीमांसा—न्याय—

धर्मशास्त्र और पुराणको इनमें नहीं गिनता इनके स्थान में-आयुर्वेद-धनुर्वेद-गान्धर्ववेद-और स्थापत्य (शिल्प) को मानता है-पर कोई इसप्रकार से १४ विद्या मानता है—

दो० राग रसायन निरपगति नटविद्या वैद्यङ्ग ।  
 तुरगचढ़न व्याकरणपढ़न जाननज्योतिषश्चङ्ग ॥  
 धनुषबाण रथहाँकबो चोरी<sup>३</sup> अरु ब्रह्मज्ञान ।  
 जल तैरन<sup>३</sup> धीरज<sup>३</sup>धरन चौदह विद्य निधान ॥

और ६४ कला इसप्रकार हैं जो क्षेमेन्द्र कविने स्त्रियों की उपयोगी मानी हैं—

( १ ) गान=गीत गाना—

( २ ) वाद्य=वाजाबजाना—

( ३ ) नृत्य=नाचना—

( ४ ) नाट्य=नाटक करना—

( ५ ) आलेख्य=चित्रकारी—

( ६ ) वशेषकञ्छेद=वेदी इत्यादि बनाना—

( ७ ) तण्डुल कुसुमावलिविकार=बिना दूटेहुये अर्थात् अक्षत चाँवलों को लेकर घरके भीतर तथा आँगन में बेलफूल इत्यादि बनाना—

( ८ ) पुष्पास्तरण=फूलों की सेज बनाना—

- ( ६ ) दशनवसनाङ्गराग=दाँत रँगना-वस्त्ररँगकर पहिनना-अङ्ग में सुगन्धआदि लगाना—
- ( १० ) मणिभूमि निर्म्माण-ग्रीष्मऋतु में शरीर शान्ति होनेके लिये मरकतमणि आदिसे आँगन पूरना—
- ( ११ ) उदकवाद्य=जलतरङ्ग आदि बनाना—
- ( १२ ) उदकाघात=जलमें तैरना—
- ( १३ ) चित्राश्वयोग=पति इच्छा रतिरङ्गकीहो पर अपनी न हो तो इन्द्रियोंकी शिथिलता दर्शाना—
- ( १४ ) माल्यग्रन्थन=माला वा हार बनाना—
- ( १५ ) शेखरापीडयोजन=केशों में गूँथने व टाँकने के लिये बेणी वा पुष्पगुच्छा इत्यादि बनाना—
- ( १६ ) नेपथ्ययोग=वेष बदलना—
- ( १७ ) कर्णपत्रभङ्ग=कानों में पहिनने के लिये-हाथी दाँत-शङ्ख माणिक तथा अन्य वस्तुओं के पुष्प वा बुन्दे इत्यादि बनाना—
- ( १८ ) गन्धादियुक्त=अङ्गमें सुगन्ध आदि लगाना—
- ( १९ ) भूषणयुक्त=भूषणों को यथा स्थान शोभायुक्त पहिनना-यह नहीं कि अनाप सनाप वेशोभा भी पहिन लेना जैसा कि अब पहनती हैं—

- (२०) इन्द्रजाल=कौतुक दिखाना—
- (२१) कौत्तुमाराश्वयोग=कृत्रिम सौन्दर्य दर्शाना—  
जिसमें पतिको अत्यन्त मोह उत्पन्न हो जैसा कि  
आजकल पार्सी और गौराङ्गियों में प्रचलित है—
- (२२) हस्तलाघव=काम करनेकी हथौड़ी—
- (२३) विचित्र शाकभक्ष्ययोग=नानाप्रकार के शाक  
बनाने की क्रिया और दक्षता—
- (२४) पानकरसरागासव योग=पीनेके पने चटनी—  
आसव इत्यादि बनाना—
- (२५) सूचीवानकर्म=सीना पिरोना—
- (२६) सूत्रक्रीड़ा=भरतकला जैसे रंगपलटा-मोरपंजा  
इत्यादि डोरेसे बनाना अथवा जैसे मदारी करते  
हैं कि कपड़े में अँगूठी इत्यादि कोईवस्तु बांधें  
और बिना गाँठ खोले क्रिया से उस वस्तु को  
निकाल लें—
- (२७) प्रहेलिका=पहेली वा गूढ़ अर्थ पूछना—
- (२८) प्रतिमाला=तत्कालीन उत्तर देने में दक्षता—  
अन्ताक्षरी दोहे चौपाई आदि कविताकहना—
- (२९) दुर्वचन=वाक्चातुरी कि ऐसे शब्द यथा समय  
प्रयोग करे कि दूसरे को बोलनेसे बन्द कर दे—

- ( ३० ) पुस्तकवाचन=इस भाँति पुस्तक बाँचना कि सुननेवाले को रुचि हो और प्रीति माने—
- ( ३१ ) नाटकाख्यायिकाप्रदर्शन=नाटक और अख्यायिका जानना—
- ( ३२ ) समस्या=काव्य रचना करना—
- ( ३३ ) पट्टिकावेत्रवाणविकल्प=कुर्सी इत्यादि बुनना—
- ( ३४ ) तक्षकमणि वातर्क कर्म=एक में से दूसरे को खींचना जैसे प्रसव समय बालकको—
- ( ३५ ) तक्षण=घरकोशय्याकुर्सी--मेज--दीपक इत्यादि से शोभायुक्त सजाना—
- ( ३६ ) वास्तुविद्या=घरके पदार्थोंका प्रबन्ध और रक्षा—
- ( ३७ ) रूप्य तत्त्व परीक्षा=चाँदी सोनेका खरा खोटा जानलेना—
- ( ३८ ) धातुवाद=धातु ( जिनके वासन बनते हैं ) के स्वभाव और प्रकृति आदिको पहिचानना जिस से धोखा न खोवै—
- ( ३९ ) मणिरागज्ञान } =मणियों वा नगों को ढंक
- ( ४० ) आकर ज्ञान } रखकर अधिक शोभायमान बनाना तथा उनकी पहिचान का ज्ञान जैसे



सच्चे हीरेकी यह पहिचान है कि कागजमें छेद करके उस छेदको हीरे मेंसे देखे जो १ ही छेद देखे तो तो हीरा सच्चा नहीं तो भूठा (२) हीरे के नीचे अंगुली रखकर देखने से जो अंगुली की रेखा देखपड़े तो तो भूठा है जो न दीखे तो सच्चा है—

(४१) वृक्षायुर्वेद=घरमें जो पौधे लगाये जाते हैं उन को किस समय बोवे-कैसे सींचे और उनकी रक्षारखे—

(४२) मेघ कुकुट लावक युद्धविधि=भैंसे-मुर्ग और तीतर बटेर इत्यादिकी लड़ाई की बातें जानना—

(४३) शुकसारिकालापन=तोता मैना आदिको पालकर पढ़ाना—

(४४) उत्सादन=संवाहन अर्थात् पतिके पाँव दाबना आदि क्रिया श्वेत बालों को कल्प लगाकर श्याम करना—

(४५) केशमार्जन=बालोंमें सुगन्धआदि लेपन करना

(४६) अक्षर मुष्टिका कथन=थोड़े अक्षर वा शब्दों में अधिक अर्थ प्रकटाना—

- ( ४७ ) म्लेच्छ भाषा=अन्य देशों की भाषा ज्ञान जो म्लेच्छ देशके नाम से प्रसिद्ध है—
- ( ४८ ) देशभाषा=देशान्तर की भाषा जानना-और स्वदेशीमें प्रवीण होना—
- ( ४९ ) पुष्प शकटिका=पुष्प के निमित्त कारणसे पतिके आधीनहोना वा पतिको आधीनकरना—
- ( ५० ) धारण मातृका=धारणशक्तिको बढ़ाना अथवा चाहे जिस वस्तु को तोल लेना जैसे हाथी पर्वत इत्यादि—
- ( ५१ ) यंत्र मातृका=गाड़ीआदि अन्य यंत्रों के उपयोग को जानना वा साँचे इत्यादि ढालना—
- ( ५२ ) संवाद्य कर्म=मिलाकर गीत गान करने की क्रिया वा विद्या—
- ( ५३ ) मानस काव्य=मनमें सोचाहुआ बोहा इत्यादि बतादेना वा चाहे जिस विषय पर नवीन कविता तत्काल रचना—
- ( ५४ ) कोष छन्दो विज्ञान=कोष और छन्दका ज्ञान होना—
- ( ५५ ) क्रिया विकल्प=सिद्ध कियेहुये पदार्थ कैसे हैं अथवा किसी पदार्थ में विषादि मिलाहो तो

उसे बहुत से पदार्थों में से पहिचान लेना और यह जानना कि कौनसा पदार्थ कितने समय तक अच्छाबना रहसक्ताहै बिगड़ता नहीं है—

(५६) छलितयोग=छलकी युक्तियों को जानना कि ठगई में न आवे अथवा बेप बदलना कि कोई पहिचान न सके—

(५७) वस्तुगोपन=गुप्त वा गड़ीहुई वस्तुको पहिचान लेना कि कहां गड़ीहुई है अथवा ऐसे वस्त्र पहिरे कि लज्जा न जाती रहे अथवा कई वस्त्र पहने रहे परन्तु वे दूसरों को ज्ञात न होवें जैसे द्रौपदी ने पहिनेथे कि सभामें जब उसको नग्न करना चाहाथा तो वस्त्रों का अन्त न आया और लाज बनीरही—

(५८) द्यूत=चौसर-गंजीफ़ा-शतरंज वा अन्य जुवों के खेलने में क्या २ दाव पेच होते हैं उनको जानना—

(५९) आकर्षक्रीड़ा=कसरत-कुस्ती इत्यादि के दाव पेच जानना अथवा भाव दिखा पति के चित्त को खींच लेना—

(६०) बालक्रीड़न=खेलही खेलमें बालकों को उनके

कर्तव्य कर्म सिखाना जैसे गुड़िया खिलाने में गृहस्थीकी सब बातें बता देना अथवा Kindergarten System अर्थात् खेलके द्वारा शिक्षा देना—

(६१) वैनायिका विद्या=वाजीगरों इत्यादिकी ठगई आदिको जान लेना अथवा विनय दर्शाने में प्रवीण होना—

(६२) वैजयकी विद्या=विजय प्राप्त करने की विद्या—

(६३) वैयाम की विद्या=कसरत करना—

(६४) विद्याज्ञान=सामान्य चतुराई—

इन प्रत्येक को तुझे विस्तार सहित तो नहीं बता सकी केवल नाममात्र ही बता दिये हैं नहीं तो विस्तार बहुत फैल जावेगा—

तुझको इस शिल्प में कुछ ऐसी बातें बताऊंगी जो तेरे निम्न काम आवेंगी—शिल्प में अधिकतर तो ऐसे विषय हैं कि जो जय तक स्वयं करके न दिखाये वा बताये जावें समझ में नहीं आसकें सो यह तो बहुत कठिन बात है बरन असम्भव है क्योंकि एक २ के करने और बताने में महीनों लग जावेंगे—इसलिये कुछ मुख्य मुख्य बातें बताये देती हूँ जैसे रँगई-चित्रकारी—

कलई चढ़ाना इत्यादि जो तेरे कामकी अधिक तरहें—

जीविका सम्बन्धि जो शिल्पविद्या हैं वह विनाकरके दिखानेके नहीं आसक्कीं—सबसे पहिले तुझको रँगई बतातीहूं कि तू अपने दुपट्टे इत्यादि यदि कभी आवश्यकता हो तो आप रँगलिया करे—रंग १५५ प्रकार के हैं पर यह सब केवल चार रँगों के मेल से बनजाते हैं जो लाल ( १ ) पीला ( २ ) काला ( ३ ) और आसमानी ( ४ ) हैं यही चार रंग मुख्य हैं जो उत्पन्न होते हैं—शेष इनहीं को न्यूनाधिक मिलाने से बनजाते हैं—पर येभी कई भाँति से बनाये जाते हैं अर्थात् जैसा प्रयोजन देखा जाता है उसीभाँति बनाना होता है जैसे ( १ ) कपड़े रँगने को ( २ ) चित्र में भरने को ( ३ ) भीतपरकी चित्रकारी को ( ४ ) लकड़ी पर रँग चढ़ाने को इत्यादि—सो इनमेंसे तुझको वस्त्र रँगनेके बतातीहूं—क्योंकि इनहीं से तुझको प्रयोजन पड़ेगा—चित्रमें भरने के रँग बनाना बहुत कठिन है इसलिये उसका बताना व्यर्थ होगा—इसके अतिरिक्त यहभीहै कि चित्रों में भरने के लिये रँग बलायती बनाहुआ बहुत अच्छा बिकताहै वहही काम में लाना चाहिये—बिकता तो पंसारियों के कपड़े रँगने का भी रंग है पर जो रीति कपड़े रँगनेकी

इस देश में पुरानी प्रचलित है वह तुम्हको बताती हूँ—  
 रंगकी इतनी प्रकार मुख्य हैं (१) कालाबुरा (२)  
 नीला (३) सुरमई (४) फालसई (५) आबी (६)  
 आसमानी (७) सब्ज कपासी (८) लाजवर्दी (९)  
 नाफरमानी (१०) लाल (११) गुलेनार (१२) क-  
 सूमा (१३) गुलाबी (१४) बसन्ती (१५) केसरिया  
 (१६) नारङ्गी (१७) कपासी (१८) अरगवानी (१९)  
 बादामी (२०) अमऊवा (२१) अमउवा किसमिसी  
 (२२) ऊदा (२३) अंगूरी (२४) पिस्तई (२५)  
 जीलानी (२६) जंगारी (२७) ज़मुरदी (२८)  
 सब्ज (२९) धानी (३०) सब्जकाही (३१) सर-  
 दर्ई (३२) शरबती (३३) साबरी (३४) तूसी (३५)  
 अब्बासी (३६) उन्नाबी (३७) फ़ाखतई (३८)  
 खाक्री (३९) फीरोजई (४०) काही (४१) का-  
 सनी (४२) काकरेजी (४३) काफूरी (४४) करं-  
 जवी (४५) दूधिया करंजवी (४६) कोकई (४७)  
 मूँगिया (४८) चप (४९) कोत्र (५०) चन्दनी  
 (५१) इसमें वे सब प्रकार हैं कि जो कपड़ोंको डोरेसे  
 बाँध २ करभी रँगते हैं जिनके नाम चूंदरी-लहरिया-  
 धनक पौमचा इत्यादि हैं—

रंग इन इन वस्तुओंसे इसप्रकार बनते हैं कि—  
पीला-हल्दी-हारसिंगार की डंडी-केसर-टेसू के  
फूल-पीली मिट्टी इत्यादि से—

काला-माजू-कसीस-और लोहे इत्यादि से—  
लीला-लील-लाजवर्दीकी पुड़िया-इत्यादि से—  
लाल-पतंग-कसूम-आल-सिंगरफ-लाख-हिर  
मिच-गेरू-मेंहदी-कत्था-मजीठ-महावर इत्यादिसे—  
जंगारी-तूतिया-नीलाथोथा इत्यादि से—

इनके सिवाय-इतनी वस्तु रँगने के काम में औरभी  
आती हैं जैसे आमला-बबूलकी फली-बबूल और बेर  
का बकल-तुन-काकड़ासींगी-हरा-अनारका छिलका  
इत्यादि—

चूना-सज्जी रँग काटने में और अमचूर-खट्टा-  
नींबू-फिटकिरी-सुहागा इत्यादि रँग को गहरा करनेके  
प्रयोजन से बर्ते जाते हैं कभी २ योंभी करते हैं कि कन्द  
वा तूल ( हरी वा लाल ) बनात-इत्यादिका रँग काट-  
कर भी कपड़े रँगते हैं—

कपड़े चारप्रकार के होते हैं-सूती-ऊनी-सनी-  
रेशमी-सो ऊनी और रेशमी कपड़ों का रँगना सहज  
नहीं है कठिन और बड़ी सावधानी का है-इसलिये

तुम्हको केवल सूती कपड़े रँगनेकी क्रिया अब बतातीहूँ—

जब कपड़े को रँगो तो पहिले यह देखलेवे कि कपड़ा अच्छीभांति धुला हुआहै वा नहीं—दाग धब्बा तो नहीं लगरहा है अथवा मैला तो नहीं है—कपड़ा जितना अच्छा धुलाहोगा उतनाही रँग चोखा चढ़ेगा—रँगने से पहिले कपड़े पर कस चढ़ाना होताहै सो सूती कपड़े पर हर्षा—माजूफल—अनार की छाल—वा कसीस का कस चढ़ाया जाताहै—ऊनी कपड़ेपर शंखदाव वा नौसादर का और रेशमी कपड़ेपर फिटकरी—कत्था वा अनार की छालका—

रँगको गहरा करने के लिये खटाई का वा फिटकरी का बोर देते हैं पर रँग बदलने के लिये लोहेका कट लगाते हैं जो इसप्रकार से बनता है कि लोहेके दो सेर चूर्ण में १५ सेर पानी डालकर मिट्टी के बासन में भरदे—दश पन्द्रह दिन में पानी का रँग कालासा होजावेगा और यही कट कहलाता है ऊपर जो २ वस्तु रँग की बताई हैं सो उनका रँग इसप्रकार से बनाते हैं वा निकालते हैं ( १ ) पीसकर जैसे सिंगरफ—हिरमिच—केसर—गेरू—हल्दी—तूतिया इत्यादि को ( २ ) रेनी बनाने वा टपकाने से जैसे कसूम—आल—पतंग—तुन इत्यादि



को ( ३ ) औठाने से जैसे हारसिंगार की डंडी-बबूर वा बेर का बकल ( ४ ) पानीमें भिगोने से जैसे मेंहदी-टेसू के फूल-लाख-महावर ( अलता ) कत्था-आमला बबूलकी फली इत्यादि ( ५ ) खमीर उठाने से जैसे लील इत्यादि इन पाँचों प्रकार मेंसे रेनी काटना तू नहीं जानती सो बताये देतीहूँ जिसकी रेनी बनानीहो उसको कूटकर महीन करलेवे-पर कसूम को अधिक कूटने की कुछ आवश्यकता नहीं है-आल-पतंगही अधिकतर कूटेजाते हैं—

चार पावोंकी १ टिखटीलो उसमें १ कपड़ा चारों कोनों से ऐसा बांधे जो नीचे को हाथभर बरन अधिक लटका रहे कि भोलीसी बनजावे-इसके नीचे १ नाँद रखदे वा कोई दूसरा वासन जिसमें रेनी टपकाना चाहे-इस भोली में उस वस्तुको जिसकी रेनी काटना चाहे भरदे-इसमें ऊपर से पानी डालते जावो-फिर थोड़ीसी पिसी सज्जी ( सेर भर रँगमें आधी छटांक ) डालदो-पानी रँगदार हो २ कर टपकता रहेगा जब पानी बेरंग का आने लगे तब जानलो कि रेनी कटचुकी-अब टपकानेकी आवश्यकता नहीं-लीलका खमीर इसप्रकार उठाते हैं—

सेरभर पवारके बीज भाड़में भुनवाकर दालसी दल डाले इसीकी बराबर इसमें लील डाले जो गट्टी बनीहुई धिकती हैं इन दोनों को किसी मिट्टी के वासनमें भरदे और उसमें इतना पानी डालदे कि लील से १ अंगुल ऊपर तक होजावे—

एक सप्ताह वा दशदिनतक धरा रहने दे पर दिनमें चार पांचबेर लकड़ी से खूब चलादिया करे—यहही खमीर कहलाता है और पहिचान इसकी यह है कि जब बीज और नील आपसमें घुल मिलकर एक होजावें और अत्यन्त दुर्गंध देनेलगें तब जानले कि खमीर उठआया—इसकी और भी क्रियाहै उनको छोड़े देतीहूँ—

जो किसी कपड़े में से रँग काटना होवे तो यों करे कि पानी किसी धातुके वासन में औंटावे और कपड़े को ( जिसका रँग काटना चाहे ) इसमें डालदे कि कपड़े से ऊपर पानी होजावे इसमें थोड़ीसी पिसी फिटकिरी और डालदे और औंटातारहे—रँग कट कट कर पानी में आजावेगा—कपड़ा रँग कटने से और रँगका होजाता है—पर केवल कच्चाही रँग कट सकाहै—पक्के रँग नहीं कट सकेहैं कपड़ा जब रँगो तो उसमें पानीका हिसाब अच्छी भांति देख लेवे—प्रथम जितना रँग कपड़े को देना चाहे

उतना रँग पानीमें मिलादे—हलका देना चाहे तो थोड़ा, गहरा रँगना हो तो पूरा पर पानी भी इतना होना चाहिये कि जिसमें कपड़ा अच्छी भांति डूबजावे बरन कपड़े से चार अंगुल पानी ऊपर रहा आवे—

कपड़े को भी पानी में इसप्रकार डाले कि सब कपड़े पर एकसा रँग आजावे—धब्बे न पड़ने पावें वा कहीं थोड़ा और कहीं बहुत रँग न चढ़जावे—और कहीं कोरा न रहजावे—महीन कपड़ेमें थोड़ा रँग और पानी लगता है—गाढ़े कपड़े में अधिक लगता है—जब कपड़ा रँग चुके तब सबसे पिछले ढोबमें या तो पिसी फिटकिरी या अमचूरका भीजा हुआ पानी या नींबू या खट्टेका रस पानी में मिलाकर १ ढोब और देदे कि रँग खिल उठे और पक्काभी होजावे—यदि कलप देना चाहे तो थोड़ासा कलप भी पिछले ढोब के पानी में खूब घोलकर कपड़े को ढोवदे और निचोड़ डाले—जो रँग कच्चे हैं उनमें रँगकर कपड़े को छाया में और जो पके हैं उनको चाहे तो धूप में भी सुखा सके हैं पर कच्चे को धूपमें कभी नहीं सुखाने क्योंकि कच्चा धूपमें फीका पड़जाता है—

कलप के बनानेकी विधि यह है कि चांवल पीसकर वा गेहूं के चूनको सोलह गुने पानी में घोलकर गाढ़े क-

पड़े में छानले पीछे आगपर लेईसी पकाले पर बहुत गाढ़ी न होनेदे पतलीही रखे—

कपड़े को जब पानी में रँगने के लिये डोबे तो खोलकर डोबे पर रँगने में डोबने से पहिले उसको १ बेर निरे पानी में डोबकर निचोड़ डाले फिर रँग में डोबे—इससे धब्बे नहीं पड़ते किसी २ रँगमें तो एकही रँगसे रँगना होताहै पर बहुतसे रँग ऐसे हैं जो कई २ रँगसे मिलकर रँगेजाते हैं इसलिये कपड़े को ओसरे २ से कई रँग में डोबना होताहै—इसकी रीति यों है कि पहिले एक रँगके पानी में डोबकर निचोड़ डाले और सुखाले फिर दूसरे में डोबवे और निचोड़कर सुखाले इसीप्रकार अन्त तक करे—यह न करे कि १ रँगमें रँग लिया और गीलाही फिर दूसरे रँगके पानी में डोब दिया—गीला डोबनेसे रँग अच्छा नहीं चढ़ता अब तुम्हको रँगने सम्बन्धी आवश्यक बातें तो बता चुकी अब रँगनेकी विधि बताती हूँ कि किस रँगको किस भांति रँगते हैं—

( १ ) आबी—थोड़े से कच्चे लील को पीसकर बहुत से पानी में मिलाकर कपड़ा रँगले और निचोड़ डाले और सुखाले—यह बहुतही हल्का रँग है जैसा निर्मल पानी का होताहै—

- ( २ ) आसमानी—जितने रँगमें आबी रँगा जाता है उससे चौगुनेमें आसमानी रँगा जाता है पर आसमानी भी हलका और गहरा दो प्रकारका होता है—जो गहरा करना चाहे तो इतनाही वा इससे आधालील पानी में और घोलकर दूसरा डोब अथवा तीसरा डोब और देदे—हलका रखना चाहे तो लील थोड़ा करदे—यह लीले बादलकी सदृश होता है—
- ( ३ ) ज़मुरदी अनारका छिलका और मजीठ बराबर लेकर रातको पानी में भिगोदे—सबरे औटाकर दोनों का रँग एक संगही निकालले—कपड़े को फिटकिरी के पानी में पहिले तर करले—पीछे लील के पानी में डोबदे इसके पीछे मजीठ और अनारके पानी में डोब देकर सुखाले—
- ( ४ ) सव्ज—पहिले कपड़े को पक्के लीलके पानीमें डोबदे—फिर हल्दी के जोश दियेहुये पानी में इसको थोड़ी देरतक पड़ा रहनेदे पीछे निरे पानी से धोडाले—सबसे पीछे फिटकिरी के पानी में डोबदे—
- ( ५ ) सरदर्ई—हरी बनातका रँग काटकर सरदर्ई अच्छा रँगा जाता है जो बनात न मिले तो मूंगिया वा काहीकन्द का रँग काटकर रँगो—यहही रीति है—

- ( ६ ) अब्बासी-पहिले लीलके हलके पानी में डोबदे पीछे कसूम के पानी में डोबदे-पीछे नींबूकी तुरसी पानी में डालकर डोबदे—
- ( ७ ) सब्जकाही-पहिले हल्दी के पानी में रँगें-पीछे हल्दी के औटाये हुये पानी में डोबदे-इसके पीछे काकड़ासींगी के जोश दियेहुये पानी में रँगें इस के पीछे फिटकिरी के पानी में रँगें—
- ( ८ ) काही-रातको अनारके छिलके भिगोदे-पहिले कपड़े को लीलके पानी में डोबे फिर पानी से धो-डाले-इसके पीछे अनार के पानी में डोबदे-पीछे फिटकिरी के पानी में धोडाले-कलप लगाना चाहे तो कलप देदे—
- ( ९ ) पावभर झड़वेरी की जड़को सवासेर पानीमें रात को भिगोकर सबेरे औटाले और छानले इस में थोड़ासा कसीस ( हीरा कसीस नहीं ) पीसकर भिलादे फिर कपड़ों को रँगले-जितना कसीस दिया जावेगा उतनाही गहरा रंग आवेगा—
- ( १० ) कासनी-दो तोले लील को तीनसेर पानीमें डालकर कपड़े को पहिले उसमें रँगके सुखाले-पीछे कसूम के फूलों के रँगमें रँगदे ( जो रेनी काटकर ब-

नाया जाता है) और खूब रँग चूसने दे-पीछे खटाई के पानी में धो डाले-कलप देना हो तो कलप भी इसी पानी में डाल दे—

( १० ) कोकई-कपड़े को पहिले हलके लीलके पानीमें रँगले-पीछे कसूमके फूलोंके दूसरे पानीमें रँगकर खटाई के पानी में रँगले—

( ११ ) नाफरमानी-पहिले लीलके पानीमें हलका लीलाकरे फिर कसूमके दूसरे रँगमें रँगले-पीछे कसूमकी गादमें डोबदे पीछे इसी गादके पानी में खटाई का पानी देकर रँगले—

( १२ ) लीला-पकी लीलको पानी में घोलकर कपड़े को रँगले थोड़ा लील डालोगे कम रँग आवेगा बहुत लील दोगे गहरा रँग आवेगा-इसके पीछे दूध वा मेहँदी के पत्तों के रँगमें रँगदे तो लीलकी दूर्गन्ध जाती रहेगी—

( २ ) लीलके खमीरमें रँगने से भी रँग अच्छा होता है—

( १३ ) पीला-हल्दीको पीसके उसमें थोड़ी सी सज्जी मिलादे-पीछे कपड़ेको उसमें रँगले-फिर पानी डालकर कईबेर मल २ कर धो डाले जब-हल्दी

की गन्ध जातीरहे तब फिटकिरीके पानीमें डोब देकर सुखाले—

( २ ) हारसिंगार के फूलोंको ( जो पंसारीके बिकते हैं ) पानी में औटावे ओर छानकर तनिकसा चूना डालदे-कपड़ेको इसमें रँगले-पीछे फिटकिरीके पानी में डोब देकर सुखादे—

( १४ ) केसरिया-मँजीठ को पानी में औटाकर रँग निकालले-अनारके छिलके और हारसिंगार की डंडीको संग २ औटाकर छानले-कपड़े को पहिले फिटकिरी के पानी में डोबले-पीछे इनदोनों रँगों के पानीको एकसँग मिलाकर कपड़ेको रँगले—

( १५ ) नारंगी-हारसिंगार के फूलों को पानी में औटाले-इसमें कपड़े को रँगो पीछे कसूमके दूसरे पानी में रँगकर खटाई के पानी में रँगले—

( १६ ) कपासी-दो भांति का होताहै ( १ ) बहुतही थोड़ा अर्थात् इतना कि जिससे कपड़े पर रँग नाममात्र कोही आवे-थोड़े से लीलके पानी में घोलकर कपड़ा रँगले-पर रातको टेसू के फूल भिगो रखे-उनका रँग इससमय निथार कर तनिक सा चूना डालकर फिर निथारले अब इस



में लील के डोबे हुये कपड़े को रँगें जब रँग चढ़-  
जावे तब खटाई के पानी में डोबदे पड़तेही रँग  
बदलकर कपासी होजावेगा—

( १२ ) दूसरे के रँगने की भी यह रीति है पर उसमें लील  
का रँग कपड़े पर नहीं चढ़ाते-सफ़ेद कपड़ेको  
ही टेसूके रँगमें रँगते हैं—

( १७ ) कपूरी-हारसिंगार के फूलों के रँगमें कपड़े को  
रँगकर खटाई के पानी में धोडाले तो कपूरी हो-  
जावेगा—

( १८ ) अँगूरी-टेसूके औटायेहुये पानी में कपड़ा रँगें  
फिर बहुतही हलका लीलका रँगदे-पीछे खटाई  
के पानी में डोब देकर मुखादे—

( १९ ) शर्बती-तीनभाग हारसिंगार के फूलों का रँग  
१ भाग कसूम का रँग ( जो रैनी बनाने के पीछे  
निकाला जाता है ) मिलाकर रँगले—

( २० ) बादामी-पावभर तुनके चावलोंको सेरभर पानी  
में औटालेवे पहिले गेरूमें कपड़ेको रँगले-पीछे  
तुनके आधसेर पानी में इसको डोबदे-यदि  
रुचिके अनुसार न हुआहोवे तो बाक़ी पानी भी  
डालकर डोबदेलेवे—

- ( २१ ) गुलाबी-कसूमकी थोड़ीसी गादको पानी में मिलाकर कपड़े को रँगले—
- ( २२ ) लाल-इसमें कसूमकी गाद गुलाबीसे चौगुनी छःगुनी देकर रँगना चाहिये पीछे खटाईके पानी में डोब देकर सुखाले—
- ( २३ ) गुलैअनार-पहिले कपड़े को कसूमके फूलों के दूसरे रँग में डोब लेवे-पीछे गाद के पानीके रँग में रँगें-पीछे इसी गाद के पानीमें थोड़ीसी हल्दी पीसकर मिलादे और कपड़े को उसमें रँगें पीछे खटाईके पानी में डोबे—
- ( २४ ) पिस्टई-पहिले कपड़े को पके लीलके पानी में बहुत हलका रँगें फिर हल्दी के पानी में १ डोब देकर पानी से धोडाले-अब इसको दही के टपकायेहुये पानी में थोड़ीदेर को भिगो दे कि हल्दी की गन्ध जातीरहे-इसके पीछे खटाई के पानी में धोडाले-कलपदेनाचाहे तो इसी पानी में वहभी धोलदे—
- ( २ ) पहिले कपड़े को हल्दी में रँगें फिर साबुन के पानी में—इसके पीछे नींबूकी खटाई देकर सुखाले—

- ( २५ ) जँगारी—कपड़े में हलकासा पहिले चूने के पानी का डोबदेले—पीछे जँगार के पानी में रँगें जो जँगार न मिले तो तूतियाके पानी में रँगें—
- ( २६ ) तूसी—छाल बबूल पावभर—कायफल छः तोले—रातको पानी में भिगोकर सबेरे औटालेवे—कपड़े को पहिले फिटकिरी के पानी में डोब देकर सुखाले—फिर छाल और कायफल के रँगमें रँगें—फिर डेढ़ तोले कसीस इसी रँग में मिलाकर दो डोब देकर सुखालेवे—
- ( २७ ) उन्नाबी—पहिले कपड़े को हरें के पानी में रँगें फिर दो तोले कट के पानी में रँगें फिर छटांक भर पतंग के औटाये हुये पानी में डोबदे—फिर दो तोले फिटकिरीके पानीमें डोब देकर सुखाले—
- ( २८ ) फाखतई—दो भारी और बड़े २ माजूफल का चूर्ण करके पानी में भिगोदे—तीन घंटे पीछे पीसडाले—इसको पानीमें घोलकर कपड़ेको इसमें रँगें पीछे कटको इसमें डालकर दूसरा डोब देदे—
- ( २९ ) फ्रीरोजई—पहिले कपड़े में चूनेका हलका अस्तर देले फिर तूतियाके पानी में रँगकर सुखाती जावे—जब तूतियाके पानी में डोबदे तबही नि.

चोड़कर सुखालियाकर पाँच वा छः बेरमें फ़ीरो-  
जई होजावेगा—

( ३० ) काकरेजी-पतंग पावभर-महावर दो दाम हि-  
रमिच और माजूफल एक २ दाम इन सबको  
डेढ़सेर पानी में औटाकर छानले इसमें रँगने से  
काकरेजी होजावेगा—

( ३१ ) करंजवी-पावभर अनार के छिलके और इतनेही  
आँवले पानीमें औटाकर और छानकर निकाल  
ले-इसमें कपड़े को पहिले रँगें फिर सुखाकर  
और दो माजूफल को पीसकर इसके पानी में  
रँगें इसके पीछे काले कत्थे के पानी में रँगें-  
अब इसको डेढ़तोले फिटकिरी के पानी में डोब  
देकर निचोड़ डाले और सुखाले-

( ३२ ) किसमिसी-कपड़े को पहिले हरें के पानी में  
डोबदे फिर कट के पानी में इसके पीछे हल्दी के  
पानी में फिर कसूम के उस पानी में जो रैनी  
के पीछे निकलताहै-अब अनारके छिलकों  
के पानीमें डोबदेकर फिटकिरी के पानी में धोडा-  
ले-पर ध्यानरहे जब डोबदिया जावे सुखाकर  
दियाजावे-

( ३३ ) अद्भुत दुरंगा-सीप और मूँगेकी जड़ और स-  
फ़ेद गोंद इन सबको बहुतमहीन पीसकर गुड़  
और पानीके साथ खूब औंटावे जब औंटाजावे तो  
उतारकर खरलकरे बाबर लेट वा महीन मलमल  
लेकर उसको एक लंग इस रँगका लेपकरे जब  
सूखजावे तो पहिले पके रँग में इस कपड़े को  
डोबदेवे जब सूख जावे तब दूसरे कच्चे रँगमें डोब  
देवे जैसे लीलका रँग पकाहै पहिले उसमें फिर  
कसूम में डोबे जो कच्चाहै तो एक ओर आबी  
और दूसरीओर नाफरमानी होजावेगा-अथवा  
पहिले लील में रँगकर और सुखाकर हल्दी में  
डोबदिया जावे तो एक ओर पीला और दूसरी  
ओर हरा रँग दिखाई देगा-

यह तो मैंने तुझे सूती कपड़े रँगने की रीति बताई  
ऊनी और रेशमी अलग रहे-क्योंकि उनका रँगना  
सूती कपड़े की अपेक्षा कठिनहै-कपड़े के बिगड़ने  
सुधरने का भय रहताहै-इसलिये जो मनुष्य इस क्रिया  
में चतुर और दक्षहो उसी से रँगवावे नहीं तो कपड़ा  
कदाचित् बिगड़जावेगा-

## कपड़ों के धब्बे छुड़ाना

लोहूका धब्बा—नमक के पानी में धो डालने से जाता रहता है—

|                      |   |                           |
|----------------------|---|---------------------------|
| फलों के रस के दाग    | } | पानी में कबूतर की बीट औटा |
| मेहँदी के रँग का दाग |   | कर धोवे—लील का दाग ताजे   |
| लील का दाग           |   | दूध को गरम करके धो डाले—  |

स्याही का दाग—पुराने सिक्के को पानी में गरम करके धो डाले—

चिकनाई का दाग—नोन और चूना पीसकर पहिले मले—फिर इसी को पानी में घोलकर धो डाले—घी की चिकनाई पर तेल लगाकर रख दे और तेल की चिकनाई पर घी लगाकर रख दे पीछे पानी में इस कपड़े को डाल कर औटालेवे छुट जावेगा—

पशमीने की चिकनाई—जौ की भूमी को पानी में औटा के धोवे फिर गन्धक का धुआँ देवे साफ हो जावेगा—

रेशमी कपड़े की चिकनाई—सूखा चूना और नोन पीसकर उसपर डाले पीछे अलसी पीसकर उसपर डाले और इतनी देर रहने दे कि वह सब चिकनाई को सोख ले—

सब भाँति के दाग-ऊँटकी मँगन को पीसकर पानी में धोले और उसमें कपड़ेको भिगोदे एकदिन रात पड़ा रहने दे दूसरे दिन धोडाले-हींग और साबुन के पानी से धोडाले सब दाग छुटजावेंगे—

रँगई समाप्त ॥

## चित्रकारी

यह विद्या भी स्त्रियों को बहुतही उपयोगी और उपकारी है—पूर्वसमय में इस विद्या में भी स्त्रियों ने बड़ी २ दक्षता प्राप्तकी है कि तैने ऊपाकी सखी चित्रलेखा का वृत्तान्त सुनाही है कि जब ऊपाने स्वप्न में अनिरुद्ध को देखा और सबेरे भये उसकानाम न बतासकी कि जिस को स्वप्न में देखा था तब उसकी सखी चित्रलेखाने सब मनुष्यों के चित्र लिख २ कर ऊपा को दिखाये कि इन में से किसको तैने स्वप्न में देखा है जब काढ़ते २ अनिरुद्ध का चित्र सखी ने खींचा तो ऊपाने भट पहिंचानलिया कि यही पुरुषथा और फिर उसका पता लगगया कि वह श्रीकृष्णचन्द्रजीका पुत्रहै—आज कलके बड़े २ चित्रकार देख २ चित्र खींचते हैं पर हमारी सखी ने सहस्रों कोसपर बैठेहुये बातकी बात में चित्र खींचे थे यह तो

बहुत बड़ी बरन असम्भव सी बात है पर अब भी ऐसे २ चतुर चितेरे हैं कि देखते २ बात की बात में १ मनुष्य का क्या जन समूह का चित्र योंहीं खींच देते हैं—और कोई २ तो ऐसे होते हैं कि रंगभूमि में नाटक करते २ बाजे की ताल पर खड़िया वा लेखनी से दर्शकों में से चाहे जिस का चित्र खींच देते हैं और उसी खड़िया से ताल भी देते जाते हैं और नाट्य भी करते जाते हैं—ताल को नहीं बिगड़ने देते हैं और तीन चार बेर ऐसा करके चित्र पूरा कर देते हैं—

बहुत से चित्रकारों के चित्र तो लाखों ही रुपयों के बिकते हैं—ई. भिसानियर चित्रकार का १ चित्र ४४८०००) रुपये को और दूसरा १५००००) रुपये को बिका था—“रैफे लकृत सिस्टिन म्याडोना नामक चित्र दश लाख अस्सी हजार रुपये को बिका था—यह चित्र पृथ्वी भर में सबसे बढ़कर है (देखो सरस्वती भाग ३ संख्या १०) यह बात तो अलग रही कि हमारे यहां की स्त्रियां ऐसी निपुणता इस विषय में प्राप्त करें जब कि मनुष्य ही कुछ नहीं करते हैं—परन्तु स्त्रियों से चित्रकारी का सम्बन्ध पुरुषों की अपेक्षा अधिकतर है क्योंकि तू देखती है कि स्त्रियां दिवाली, अहोई अष्टमी, सलून्यो, देवोत्थान इत्यादि त्योहारों पर अपने २ घर में लिखना काढ़ती हैं वा विवाहोत्सव में



घरको चित्र बना २ कर सजाती हैं—सो यह क्या है—  
 उसी चित्रकारी का अंग तो है परन्तु अब नाममात्रको  
 रह गया है—मैंने देखा है कि ग्रामतककी स्त्रियां इनको  
 काढ़ती हैं—पर बुराई यह होगई है कि काढ़ना किसी पर  
 नहीं आता है—चतुरस्त्रियां तो कुछ काढ़भी लेती हैं  
 पर वहभी इतना भोंड़ा कि चित्रकार उनको देखकर  
 घृणासे नाक भौंह मिकोड़कर देखता भी नहीं है—इसी  
 कारण तुम्हको इस विषयमें कुछ बताना चाहती हूं—  
 है तो यह विषय बहुतही सूक्ष्म—बिना अभ्यास के  
 नहीं आसका परन्तु इसके स्थूल २ विषय तुम्हको कुछ २  
 बताये देती हूं जिस से चित्रकारी का तुम्हको ज्ञान  
 मात्र होजावे—

यह विद्या द्वितीय ईश्वरता के समतुल्य है क्योंकि  
 कागज वा भीतपर आकृति बनाकर वा मिट्टीकी मूर्ति  
 बनाकर जीवित देह के चिह्न दर्शादियेजातेहैं—

चित्रकारी कई प्रकारकी हैं ( १ ) यन्त्रद्वारा खिंचती  
 है जो फोटोग्राफी कहलाती है— ( २ ) चित्रका चित्र  
 खिंचता है ( ३ ) अपने सन्मुख बिठाकर चित्रपटपर आ-  
 कृति खिंचते हैं ( ४ ) पत्थर वा मिट्टी की मूर्ति ऐसी  
 बनाते हैं जो ठीक अनुहार होजाती है ( ५ ) कल्पना

से चित्र बना लिया जाता है (६) बेल-बूटा-फूल-वृक्ष-पशु-पक्षी इत्यादि के चित्र कल्पित परन्तु यथार्थ बनाये जाते हैं—

इनमें से पाँचवीं और छठी प्रकार तनिक सुगम हैं और इन्हीं का स्त्रियों को अपने घर कोठे इत्यादि के शोभित करने के लिये अधिकतर प्रयोजन पड़ता है सो तुझको वहही बताती हूँ क्योंकि पहिली चार प्रकार तो प्रायः जीविका निमित्त हैं और बहुत परिश्रम से आती हैं—यों तो परिश्रम इनमें भी करना पड़ता है कि महीनों और बरसों के अभ्यास से कुञ्जमान होता है—मैंने देखा है कि स्त्रियाँ जो पुरुष वा स्त्री का चित्र भीतपर खींचती हैं वह बहुतही वेदंगे होते हैं कोई तो मस्तकको पेटसे भी बड़ा कोई नाक को माथे से बड़ा कोई कानों को आँखों से भी छोटा और पैरों को हाथोंसे छोटा बना देती हैं अर्थात् जो अङ्गों का यथावत् परस्पर सम्बन्ध है उसका कुछ ध्यान नहीं रखती इसीसे अत्यन्त घृणोत्पादक मूर्ति बना देती हैं—

चित्र खींचने के छः अंग हैं ( १ ) तरह २ के रँग बनाना (२) देह के अवयवों का प्रमाण जानना (३) भाव और लावण्य प्रविष्ट करना ( ४ ) तादृश्य अर्थात्

निपट वैसीही छवि बनाना ( ५ ) पीछी अर्थात् स्त्रीचने की कुची वा लेखनी बनाना ( ६ ) और चित्रका आकार—सो पहिले इसके विषय ही तुझ को बताती हूँ—पर हाँ इससे पूर्व कुछ और बताना चाहिये वह भूल गई वह यह है कि चित्रकार को अपनी कुची अर्थात् चित्र स्त्रीचने की कलम बहुतही अच्छी रखनी चाहिये और यह बालों की बनी हुई होनी चाहिये—मैंने देखा है कि स्त्रियाँ पंखे की डंडी को कुचलकर कुची बनालेती हैं—कुची ऊँट गिलहरी इत्यादिके बालों की होनी चाहिये जो बनी बनाई विकती हैं पर इनको छोड़ दो क्योंकि यह बहुत मँहगी आती है—

भीतपर चित्रकाढ़ने के योग्य तो घोड़े के बालों से भी बनसक्ती हैं—सूअर के बालों की भी बनाते हैं परन्तु उसका छूना निषेध माना गया है इसलिये घोड़ोंके बाल कीही अच्छी है—

भीत जिसपर चित्र काढ़ा जावे बहुत चिकनी और श्वेत होनी चाहिये—रँग अच्छे बनेहुये होने चाहिये—रँग बनाने की रीति तनिक पीछे बताऊँगी—पहिले चित्र स्त्रीचने के नियम बताती हूँ—सो भी मनुष्य देहके चित्र स्त्रीचने के नियम इसलिये नियत किये गये हैं कि चित्र

सुडौल और मुघड़ खिंचे और दीखे—बेदब न खिंच जावे—  
मनुष्य के चित्र खींचनेमें बड़े २ चित्रकारों के बहुत मतभेद  
हैं पर उनको छोड़कर जो मेरी १ सखीने लिखे हैं और  
सुगम भी हैं जिनको उन्होंने बड़े २ प्रसिद्ध चित्तेरों के  
सिद्धान्तों और अपने अनुभवों से निश्चित किया है ब-  
ताती हूँ—किसी विशेष मनुष्यका चित्र खींचकर आकृति  
मिलानी तो बहुतही कठिन बात है मैं तुझको केवल म-  
नुष्यमात्र की देहका सुडौल चित्र खींचना बताती हूँ  
सो ध्यान से सुन—

जितना बड़ा चित्र खींचना चाहे उसके आठभाग  
बराबरके करे इसप्रकार कि चित्र न० ( १ ) को देखो  
सिरकी लम्बाई अर्थात् तालू से ठोड़ीकी जड़तक १ भाग  
ठोड़ीकी जड़से छातीके सिरे अर्थात्  
हँसली की हड्डीतक ..... १ भाग  
छातीकी हड्डी के ऊपरके सिरेसे नीचे  
के सिरेतक .... १ भाग  
छातीकी हड्डीके नीचे से नाभि के ऊपरतक.... १ भाग  
नाभिसे उस स्थानतक कि जहाँ टाँगें धड़में जुड़ी हैं १ भाग  
टाँगों के जोड़से जाँघों के बीचतक .... १ भाग  
जाँघों के बीचसे घोटुओं के नीचेतक .... १ भाग

घोटुओंके नीचेसे टखनोंके ऊपरतक .... १  $\frac{1}{2}$  भाग

टखनों के ऊपर से ँड़ीके नीचेतक .... १ भाग

कुलजोड़ ..... ८ भाग

इसप्रकार से जैसा कि मैं तुम्हको देख चित्र काटकर बतातीहूँ जिससे तू भलीभाँति समझले कि कहाँसे कहाँ तक—ले देख तेरे आगे यह चित्र खिंचरहा है ( १ ) यह तौ साम्हने का चित्र है ( २ ) पीठ पीछे का इसप्रकार होगा उसकी चौड़ाई का लेखा यों रखना चाहिये—

चित्र न० ( २ ) को देखो

कि कानोंसे ऊपर सिरकी अधिकसे अधिक चौड़ाई  $\frac{3}{4}$  भाग

नारकी चौड़ाई ..... १  $\frac{1}{2}$  भाग

धड़की चौड़ाई जहाँ बांह जुड़ीहुईहै.... १  $\frac{1}{2}$  भाग

,, और कंधोंको मिलाकर .... २ भाग

कमर की चौड़ाई ..... १  $\frac{1}{2}$  भाग

कूल्होंसे ऊपर की चौड़ाई.... १  $\frac{1}{2}$  भाग

जाँघों के बीचकी चौड़ाई.... १ भाग

घोटूके ऊपर की चौड़ाई .... १ भाग

पिंडली की चौड़ाई ..... १ भाग

टखने की चौड़ाई ..... १ भाग

लम्बाई चौड़ाईका लेखा तुम्हको बतादिया अब तुझ

को मुखका लेखा जोखा बताती हूँ चित्रन० (३) को देखो—

जितना लम्बा मस्तक बनाना हो उतनी लम्बी १ सीधी लकीर खींचो जैसी देख में तुझको खींचकर बताती भी जाती हूँ अ आ अब इसके चार बराबर के भाग इसप्रकार करो जैसे अक-कख-खग और गआ-

क तक बालहोंगे ख से ग तक लम्बी नाक होगी और ग से आ तक के बीच में मुख और ठोड़ी होगी जिसका और हिसाब आगे बताऊंगी—

अब दूसरे भाग अर्थात् कखके दोबराबरके टुकड़े करो जो च पर इसभांति होंगे—अब च को बीचमानकर और परकार का एक सिरा टेककर दूसरे सिरे को ग तक बढ़ाकर इसप्रकार १ गोला खींचदो जैसा अप ग म है—

फिर ग को बीच मानकर और आ तक परकार बढ़ाकर दूसरा गोला त थ द ध खींचो—यह गोला लकीर में जाकर ख पर मिलेगा—अब दोनों गोलोंके बीचमें जो खांचे रहगये उनको ऐसी रीति से गोल लकीरों से मिलादो कि सब मिलकर १ बहुत बड़ा मुडौल अण्डाकार बनजावे जैसा कि इस चित्रमें मोटी लकीरसे दिखलाया गया है—

च बिन्दुमें होकर १ आड़ी सीधी लकीर ऐसी खींचो

जो चार कोने प-म और अ-ग लकीरों के आपस में करनेसे बने बराबरके हों प-म लकीरके ५ बराबरके भाग करो—आंखें दूसरे टुकड़े और चौथे टुकड़े के नीचे उस लकीर के नीचे जो ख में होकर निकली है बनाई जावेगी—

अब अ-आ लकीरके चौथे टुकड़े ग-आ के दो बराबरके भाग करो यहांपर अ-आ लकीर ट में कटेगी वह नीचेके होठकी जड़ होगी—

इन दो टुकड़ों में से ऊपर के टुकड़ेके अर्थात् ग-ट के तीन बराबरके टुकड़े करो पहिले टुकड़े में नाक की जड़से ऊपरले होठ तक जो जगह होती है वह होगी—

दूसरे में ऊपर का होठ जो थोड़ा पतला बनना चाहिये और तीसरे में नीचे का होठ होगा—

कान नाक बराबर लम्बे होते हैं—

कानों के ऊपर का चेहरा अपने और सब भागों से चौड़ा होता है और जैसा कि मैं ऊपर बता चुकी हूं इस चौड़ाई के पांचवें भाग की बराबर आंख होती है—

दोनों आंखों के बीच में एक आंखकी लम्बाई की बराबर दूरी होती है यदि अ-आ लकीर की बराबर २ ऐसे फासिलेसे आंखोंके कोण छूती हुई दो लकीरें खींची जावें

तो नाक की चौड़ाई जो १ नथने से दूसरे नथने तक होती है निकल आवेगी—मुख नाक की चौड़ाई से तनिकही अधिक चौड़ा होता है—इसमें तुम्हें बहुत सा बसेड़ा मालूम पड़ेगा परन्तु भगड़ा कुछ नहीं है—यह इसलिये तुम्हको बता दिया है कि कान—नाक—आँख—मुख—इत्यादि इनका आपस में क्या सम्बन्ध रहना चाहिये—

जब अभ्यास करलेगी तो इतने आडम्बर की कुछ आवश्यकता नहीं अभ्यास करते २ सम्बन्ध आप ज्ञात होजावेगा कि कौन कितना बड़ा वा छोटा रहना चाहिये—

अब नार से आगे का लेखा बताती हूँ—नार आधे ( ३ ) सिर की बराबर चौड़ी होनी चाहिये—कन्धे से कन्धे तक दो सिरके बराबर चौड़ाई होती है और इसी कारण यदि नाभिसे कन्धों को दो लकीरें खींची जावें और १ तीसरी लकीर से मिला दी जावें तो एक ऐसा त्रिकोनिया बनजावेगा कि जिसकी तीनों भुजा और कोने बराबर के होंगे जैसा देख (चित्र नं० १) में खींचकर बताती हूँ—

बगलों के बीच में डेढ़ ( १ १/२ ) भाग सिरकी बराबर चौड़ाई होती है कमर सवा ( १ १/२ ) सिरकी बराबर चौड़ी होती है—जाँघ ऊपर पौन ( १ १/३ ) सिर चौड़ी होती है—



घुटनों के ऊपर चौड़ाई आधे ( ३ ) सिर की बराबर और घुटनों के नीचे आधे सिरसे थोड़ी कम होती है—  
पिंडलीकी चौड़ाई सवा दो नाककी बराबर होती है—

टखनेके ऊपर पैर एक नाक की बराबर चौड़ा होता है जैसा ( चित्र नं० २ ) के नापनेसे तुम्हको ज्ञात होसका है—

नेत्र इसप्रकार से रखना चाहिये कि पूरी आंखकी लम्बाईके अर्थात् १ सिरसे दूसरे सिरेतक जैसे अ-क. (चित्र नं० ४) के तीन भाग बराबरके करने चाहिये जैसे ख-ग-घ बीचके भागकी बराबर पुतली की चौड़ाई होती है जैसी यह खींचकर दिखाती हूं इसी प्रकार जो एकाक्षी चित्र में खींची जावे अर्थात् १ ओर से आँख खींची जावे उसमें भी पुतली तिहाई की बराबर रहती है आँखका चित्र बहुत विचित्र और कठिन है सहस्रों प्रकार से खिंचता है और चित्र में मुख्य अंग है—

इसके विषय अधिकतर अबके बताऊंगी—

अब तुम्हको मुखका लेखा बताती हूं—पहिले बता चुकी हूं कि ऊपरका होठ नीचे के होठ से कुछ कम चौड़ा बनना चाहिये नीचे का होठ प्रत्येक मनुष्यका ऊपर के होठसे अधिक चौड़ा होता है—

साम्हने के मुख की लम्बाईका लेखा यों है कि मुखके

चार बराबर के भाग होते हैं बीचकी लकीर होठोंके बीच में होगी—बीच के दो भाग वे होंगे कि जहाँपर ऊपर और नीचे के दोनों होठ खूब भरे हुये और मोटे होते हैं और इधर विधर के वे भाग होंगे जहाँपर दोनों होठ पतले होते हैं जैसे देख इस चित्र में—(चित्र नं० ६) हाथोंकी लम्बाई समस्त देह की लम्बाई का जहाँ पाँचवां भाग हो वहाँतक होनी चाहिये अर्थात् जैसे (चित्र नं० १) में मैंने खींची है—

अभी तुम्हको इतनाही बताती हूँ कि तू इसका अभ्यास करलेवे अबके जब फिर आऊंगी तो इस विषयमें विशेष बतलाऊंगी— चित्रकारी समाप्त

## फुटकर

यह तो दो बड़े २ विषय तुम्हको बताये अब कुछ फुटकर बातें जो नितप्रति के काम में आती हैं बताती हूँ—

( १ ) ताँबे वा पीतल के बासन साफ़ करना—थोड़ासा शोरेका तेजाब किसी वस्तुसे बर्तनपर मलकर पानी से धोडाले—पर तेजाब से हाथ न लगानेपावे नहीं तो घाव होजावेगा—

( २ ) ताँबेके बर्तन पर कलई करना—जिस बर्तन पर

कलई करनीहो पहिले ईटोरेसे उसे खूबमाँजे—खटाई कापानी डालतीजावे—जब मैल बिल्कुल छुट जावे और बर्तन चमकनेलगे तब आगपर रखकर खूब गरमकरे इतना कि राँगडालनेसे गलजावे अब राँग डालकर और उसमें पिसाहुआ नौसादर डालकर कपड़े से खूब रगड़दे जहाँतक कलई करनाचाहै—पीछे उतारले—

( ३ ) काँच पर कलई करना—जितना बड़ा काँचहो उतनाही बड़ा ताव सीसे की पन्नीकाले—इसको थाली पर फैलाकर और उसपर पारा डालकर कपड़ेकी पोटलीसे रगड़दे कि सबमें एकसा होजावे—इसके ऊपर काँचको १ ओरसे सरकादे और पीछे पन्नी सहित उठाले—यह पन्नी काँचपर जम जावेगी और मुख दीखने लगेगा—

( ४ ) बर्तनों पर चाँदी का पानी चढ़ाना—चाँदी के ५ वर्क—भुनी फिटकिरी १५ रत्ती—नौसादर १५ रत्ती सेंधानमक १५ रत्ती—तीनों को खरल करके किसी शीशीमें भरले—जिस बर्तनपर चाँदी चढ़ाना चाहे उसे पहिले खूब माँज करके चमकाले पीछे इस शीशीके चूर्णको खूब मलदे—चाँदीका झोल चढ़

जावेगा परन्तु यह कच्चा है—थोड़े दिनो ही रहेगा—  
 ( ५ ) साफ तेजाब शोरेकाले—उसमें चाँदी के बर्क डाले  
 और गलाले—उत्तम हो जो तनिक आग पर इस ते-  
 जाब के बर्तन को रखकर गरम करले—क्योंकि इस  
 से शीघ्र घुलजाता है—फिर दोसेर पानी में १ छ-  
 टाँकनमक घोले—और उस तेजाबमें जिसमें चाँदी  
 पड़ी है डाले—इस क्रियासे चाँदी उज्ज्वल दहीसी  
 पेंदेमें बैठ जावेगी अब हौले २ ऊपरके पानीको नि-  
 थार ले—और दो तीन बेर पानी डाल २ कर इस  
 चाँदी के बूरेको धो डाले फिर इस बूरेमें सायानाइड  
 आफ फुटाश डालकर हिलादे और जबतक इस  
 चाँदीका फिर पानी सा न बनजावे थोड़ा २ इस औ-  
 पधिको डाल २ कर हिलाती रहे—जब पानी बनजावे  
 तो इसमें कुछ साफ पानी मिलादे—यहाँ तक कि १  
 तोला चाँदी में १ बोतल अर्क बनाले—

फिर थोड़ीसी साफ खरिया मिट्टी कलई चूना और  
 नौसादर लेकर और पानीमें घोलकर १ बोतल में भरले—

( ? ) यह औषध डाक्टरों की दूकान पर मिलेगी—परन्तु इसको  
 बड़ी सावधानी से बर्तना चाहिये इसलिये कि यह विष है—मुखमें न  
 चला जावे अथवा किसी और स्थान पर शरीर में न लगनावे—

अब इस खड़िया मिट्टी के पानी को उस चाँदी के पानी में डालकर हिलावे और सूँघे यदि तीक्ष्णगंध आवे तो जाने कि वह अच्छा बन गया—नहीं तो चूने और नौसादरका पानी उसमें थोड़ासा और डाले—इसप्रकार चाँदी का अर्क जब बनजाय तब उसे १ शीशी में रख छोड़े—जब आवश्यकताहो तब ताँबे वा पीतल के वासन में उसे मले—१ बेर मलकर सुखाले—फिर दूसरी बेर मले तो चाँदी का पानी चढ़ जावेगा—जब यह पानी बर्तने से कुछ घिस जावे तो फिर इसीभांति चढ़ालेवे—

ताँबे पीतल के गहनों पर चढ़ानेमें बहुत काम आती है नथ वा बाली के मोती उजालना—मोतियों को चाँवलों के पानी में दो चार घंटे पड़े रहनेदे पीछे उनहीं चाँवलों से धोडाले साफ उज्ज्वल होजावेंगे—

( ६ ) फूलोंका गुच्छा—जिसवर्तन में गुलदस्ते को रखनाहो उसमें लकड़ी के कोइलों को कूटकर भरदे ऊपर से पानी भरदे—फूलों की डंडीको कोइलोंमें गड़ी रहने दे यदि फूल १ दिन ठहरते तो इसप्रकार करने से १ सप्ताह तक तटके बने रहेंगे—

( ७ ) काँच और चीनीके टूटे वर्तन जोड़ना—काला गंधा पिरोजा दो भाग—इण्डियाखर १ भाग—दोनों को

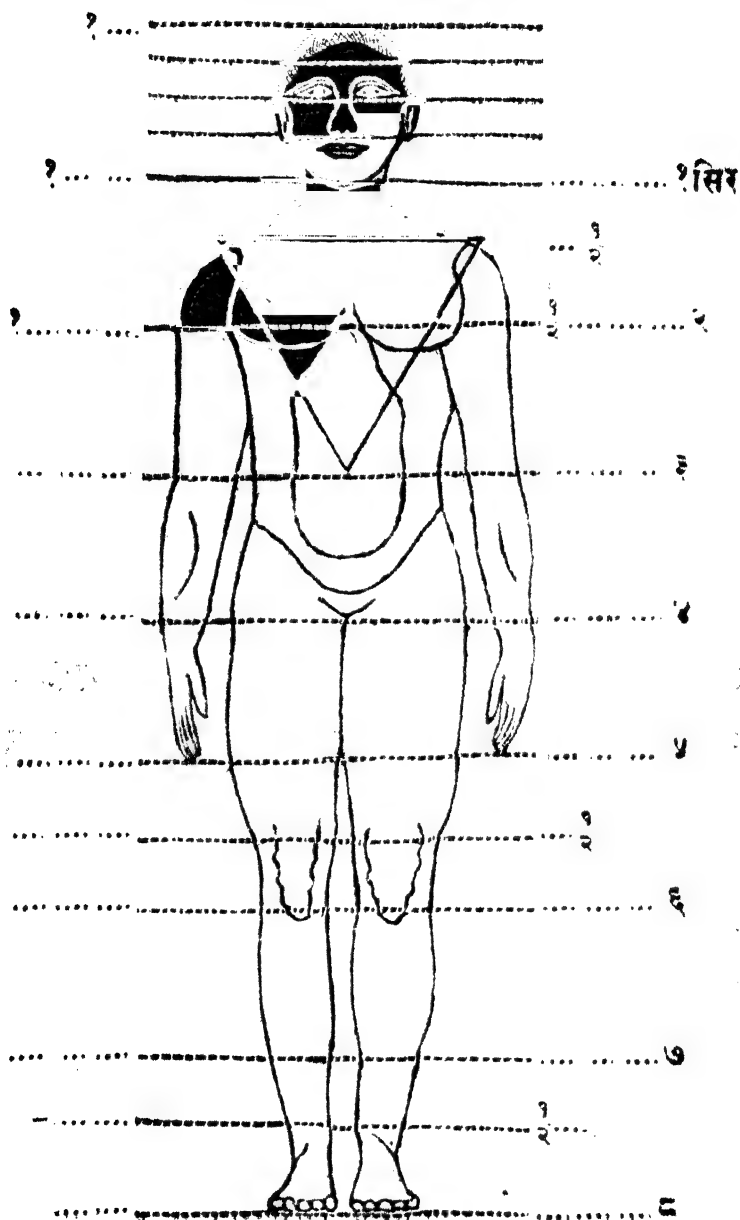
धीमी आंचपर पिघलाकर खूब मिलालो गरम गरम दूटे बर्तनोंके किनारे पर लगाकर दोनों सिरे आपस में जोड़दो और ठंडा होनेदो—जब ठंडा होजावे तब जो मसाला किनारोंसे इधर विधर लगगयाहै चाकूने छुटादो—( २ ) चपड़ा लाख दोभाग तारपीनका तैल १ भागलेकर मन्दी आंचसे खूब पिघलाकर मिलालो—और काममें लावो—सर्दी गर्मीका इस मसालेपर कुछ असर नहीं होताहै—

कांच में पीतल इत्यादि की वस्तु जोड़ना जैसे लेम्पमें पीतल का फूल-राल ३ भाग कास्टिक सोडा १ भाग—पानी ५ भाग इनतीनों को आगपर रखकर खूब उबाललो—साबुनसा होजावेगा—इसमें इनसबका आधा भाग फुकाहुआ जस्त मिलाकर खूब रगड़ो—इसको लम्पके मुँहपर लगाकर पीतल का फूल जमादो और धूप में सुखालो—( २ ) कीकरके गोंदका पानी में उबालकर गाढ़ा करलो—पीछे उसमें पारेकी खाक मिलाकर सख्त करलो और काममें लावो—यह सूखता तो दो तीनदिन में है पर मजबूत पत्थर के बराबर होजाताहै—

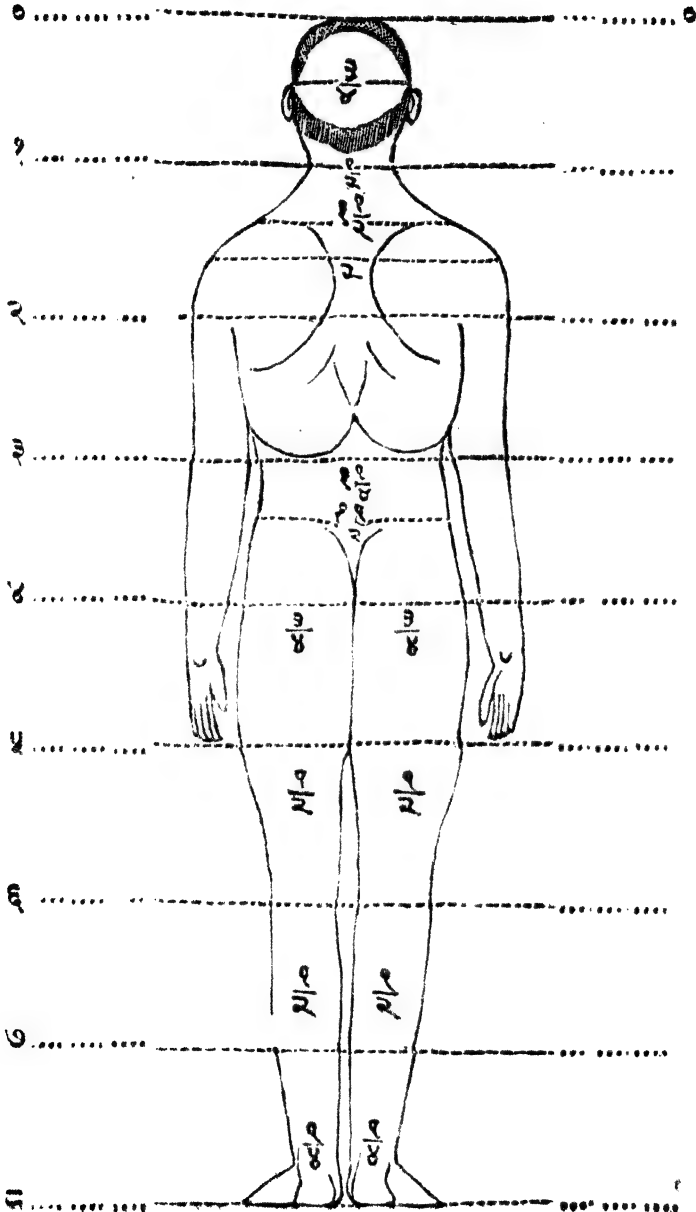
कल रात्रि को अबेरी सोनेसे आज अभी से औंध आती है सो अब अधिक नहीं बताया जाता—

शिल्पविद्यासमाप्त

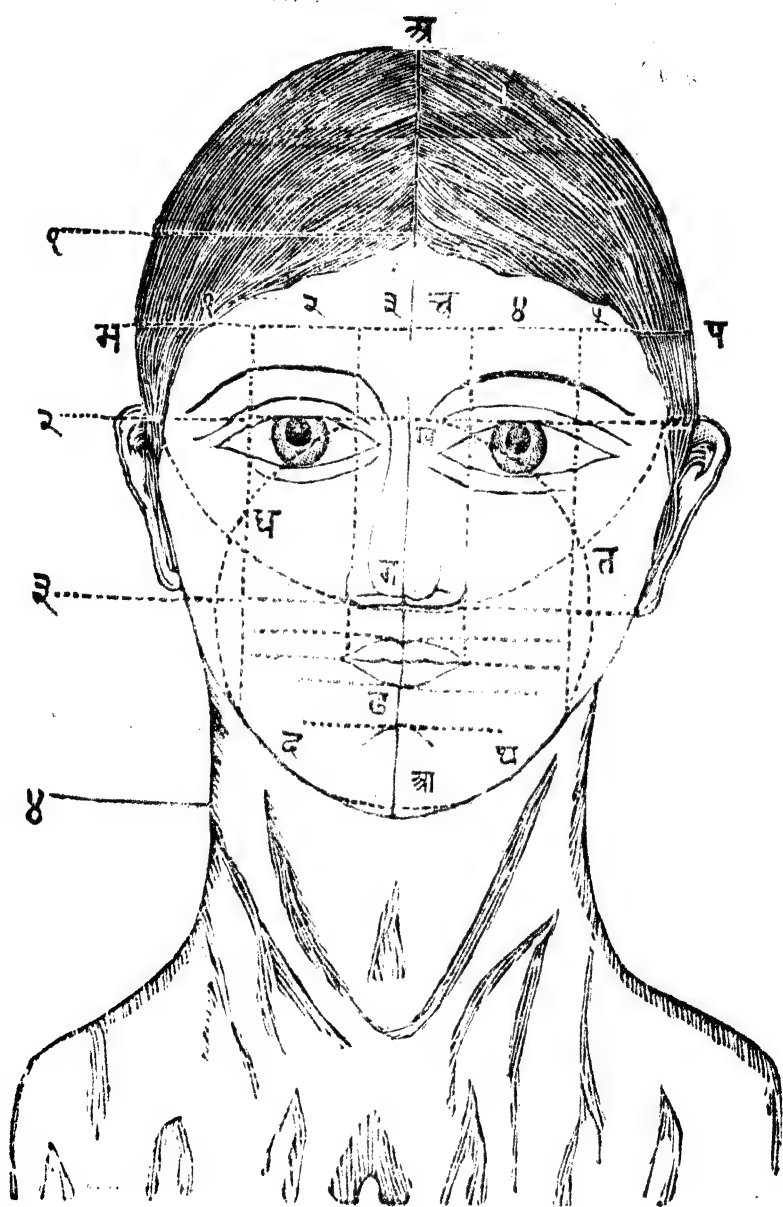
## चित्र नं० १ साम्प्रदायिक



चित्र नं० २ पीठ पीछा

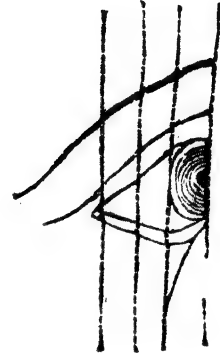
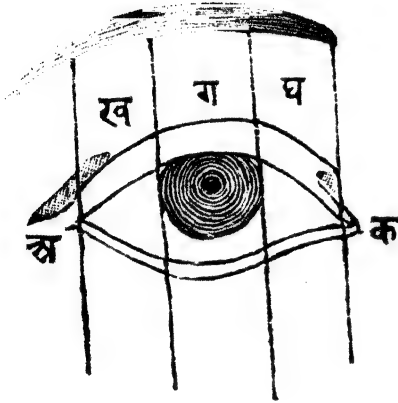




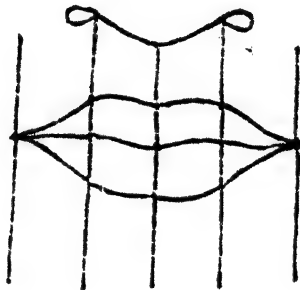


चित्र आँख साम्हने से  
नं० ४

चित्र आँख बगलाऊ से  
नं० ५



चित्र मुख नं० ६



# स्त्रियों की शिक्षा की पुस्तकें ॥

## भार्याहित, क्री० ॥)

अलीगढ़ निवासी बाबू तोतारामजी रचित—जिस में स्त्रियों और पुरुषों के लिये डाकटरी के मिले हुए उत्तम उपदेश वर्णित हैं ॥

## स्त्रीदर्पण, क्री० १-)

इसमें विद्यानुरागी लड़कियों और स्त्रियों का परमार्थ साधन, गृह कार्य की प्रवीणता व निपुणता और उत्तम वार्त्तालाप का वर्णन अतिसरलता से किया गया है जिसको स्वर्गवासि कश्मीरी पण्डित माधव प्रसाद साहब ऐकस्ट्रा असिस्टेंट कमिश्नर जिल्ल अलखनऊ मुलक अवध ने रचना किया ॥

## स्त्रीसुवाधिनी, क्री० १।)

मुंशी सन्तू लाल कानूनगो जिल्ल अलखनऊ शहर निवासी कृत भाषा ॥

## स्त्री उपदेश, क्री० ३)।

स्वर्गवासि माधव प्रसाद साहब ऐकस्ट्रा असिस्टेंट कमिश्नर कृत—जिसमें अत्यन्त नाट्य नाटक भाव सरोचक शब्दों में व चातुर्य चटकीली वार्त्ताओं से परस्पर स्त्रियों का विवाद और प्रत्येक बातों की शिक्षा व पाठशाला विषयक उपदेश व यथातथ्य बुद्धिमानी से दास विलास के प्रश्न व उत्तर से आनन्दीय चुटकुला संयुक्त हैं ॥

## लक्ष्मी सरस्वती संवाद पहिला भाग, क्री० १)॥

नवीन चन्द्र रायजी रचित—इसमें प्रश्नोत्तर की रीति पर कन्याओं और स्त्रियों की शिक्षा के निमित्त मनोहर कथाएँ हैं यह पुस्तक गृहस्थों के बड़े लाभ की है ॥

## तथा दूसरा भाग क्री० २)।

इसमें भी प्रश्नोत्तर की रीति पर कथाएँ हैं और स्त्रियों की शिक्षा के लिये भूगोल खगोल वायुमण्डल, विद्युत्, ग्रहण, सागर, पर्वत, उल्कापात और ज्योति आदि बहुत सी बातों का वर्णन है बाकी सब ऊपर लिखी हुई बातें हैं ॥

## बालाभूषण पहला भाग, क्री० २)

इसमें स्त्रियों की शिक्षा के लिये ककहरा और मन्त्र इत्यादि और पुत्र की उत्पत्ति से ले सम्पूर्ण विवाह पर्यन्त कामों में सोहर इत्यादि वर्णित हैं ( अ ) से लेकर ( झ ) पर्यन्त अक्षरों में तसवीरें भी संयुक्त हैं ॥

ऐकट नम्बर १९ सन् ७३ मालगुजारी आराजी  
मुमालिक मगरबी व शिमाली क्रीमत ॥ पु०

ऐकट २ सन् १९०१ नागरी लगान व शिमाली  
क्रीमत ॥

ऐकट ३ सन् १९०१ मालगुजारी क्रीमत ॥

क्रवाञ्चद पटवारियान बोर्डमाल मुमालिक मगर-  
बी व शिमाली मतवूआ सन् ९१ ई० क्रीमत ॥  
पुरुता बिलावजात

तथा मुल्क अवध मतवूआ सन् १९०० कीमत ॥  
पुरुता बिलावजात

ऐकट नम्बर ८ सन् ८५ क्रीमत ॥ पुरुता

जमींदारान व काश्तकारान बंगाले का आईन जदीद और  
यकमुश्त २० जिल्दके खरीदार का महसूल मुवाफ ॥

पटवारियों के क्रायदे मुल्क अवध क्रीमत ॥ पु०

इसमें नक्शे और खसरे संयुक्त हैं मतवूआ सन् ६८ ई०  
पंजाब मगरबी व शिमाली और अवध के लिये ॥

मैनेजर नवलकिशोर प्रेस

हज़रतगंज—लखनऊ



## इशतहार



प्रकटहो कि इन पुस्तकको यंत्रालयने २५०) मुद्रा व एकसौ पुस्तकें देकर क्रय कर लिया है इसकारण सर्वस्वत्व इसी यंत्रालय में संग्रहित है अन्य किसी महाशय को इसके मुद्रित कराने में हस्ताक्षर करनेका किञ्चिदधिकार नहीं है—

पैनेजर नवलकिशोर प्रेस

लखनऊ

| विषय  | पृष्ठ |
|---|-------|
| ४० गर्भ में बालक इस प्रकारसे क्यों रहता है ....         | २६    |
| ४१ एकही गर्भ में एकसे अधिक बालक क्यों उत्पन्न होजातेहैं | २६    |

## गर्भरक्षा ॥

|  |    |
|--|----|
| ४२ गर्भकी रक्षा किस प्रकार से करे ....                             | ३० |
| ४३ किन २ बातोंसे गर्भ में हानि पहुँचती है ....                     | ३१ |
| ४४ गर्भवतीका आहार विहार और आचार विचार ....                         | ३१ |
| ४५ गर्भवती का क्रम पालन ....                                       | ३२ |
| ४६ गर्भस्त्राव और गर्भपातका भेद ....                               | ३४ |
| ४७ इनके लक्षण ....   | ३५ |
| ४८ इनके उपाय ....  | ३५ |
| ४९ किनने २ समयमें यह होसक्ते हैं ....                              | ३६ |
| ५० जिस स्त्री का गर्भस्त्राव वा पात होजाता होवे उसके लिये औषध .... | ३६ |
| ५१ गर्भवतीकी चर्या ....  | ३७ |
| ५२ गर्भवतीको मिट्टी खाने से हानि ....                              | ४० |
| ५३ उसका उपाय ....  | ४० |
| ५४ अधिक गर्भाधान से हानि ....                                      | ४० |

## धात्रीशिक्षा ॥

|   |    |
|---|----|
| ५५ धात्री क्या २ जानना चाहिये ....                      | ४२ |
| ५६ अब दाई नीच जात क्यों होती हैं ....                   | ४२ |
| ५७ आजकलकी दाइयाँ वैसी हैं और क्या उनसे हानि लाभ है .... | ४३ |

## ४ स्त्रीसुबोधिनी तृतीयभागका सूचीपत्र ।

| विषय   | पृष्ठ |
|--|-------|
| ५८ सौवर का घर कैसा होना चाहिये ....  | ४४    |
| ५९ उसका प्रबंध ....  | ४४    |
| ६० कौन २ सी वस्तु उसमें रहनी चाहिये ....   | ४५    |
| ६१ प्रसव होते समय कैसे और कौनसे जन वहां रहने चाहिये                                  | ४५    |
| ६२ पीरों के समय का उपचार ....  | ४६    |
| ६३ पीर की पहिचान ....  | ४६    |
| ६४ सच्ची और झूठी पीरके लक्षण ....  | ४६    |
| ६५ पीर होनेपर गर्भवती की क्रिया ....   | ४६    |
| ६६ दाई इस समय क्या २ करे ....  | ४७    |
| ६७ दाई के इस समय का काम....  | ४७    |
| ६८ गर्भमें बालक किसप्रकार है इसकी पहिचान ....  | ४७    |
| ६९ विष्णुपद के लक्षण ....  | ४८    |
| ७० गर्भमें आड़े पड़ेहुये बालक के लक्षण ....  | ४८    |
| ७१ कितने महीनेतक बालक गर्भमें किसप्रकार रहता है                                      | ४८    |
| ७२ छः महीने से पूर्वके बालक का उत्पन्न होना ....                                     | ४८    |
| ७३ गर्भवती को यात्राके दोष ....  | ४९    |
| ७४ पीरकी तीन अवस्था ....   | ४९    |
| ७५ जरायु ( गर्भाशय ) की आकृति ....   | ४९    |
| ७६ पीर समय की दशा ....   | ४९    |
| ७७ प्रसव के लक्षण....  | ४९    |
| ७८ पीरकी पहिली अवस्था में प्रसूता का क्याकरे ....                                    | ५२    |
| ७९ मूर्खताइयां जो इस अवस्था में क्रिया करती हैं वे हानि-<br>कारक हैं उनका निषेध .... | ५२    |

| विषय                                  | पृष्ठ |
|---------------------------------------|-------|
| ८० पीर धीमी परजाने का उपाय            | ५३    |
| ८१ प्रसूता का भोजन और मलमूत्र त्याग   | ५३    |
| ८२ मुतहड़ का चीरना                    | ५३    |
| ८३ इसकी असावधानी में बालक को हानि     | ५४    |
| ८४ पीरों को उत्तेजन करने के उपाय      | ५४    |
| ८५ प्रसूता को अधिक बलकरने का निषेध    | ५४    |
| ८६ प्रसूत समय की बैठक                 | ५५    |
| ८७ प्रसूता के बाँइंटोंका उपाय         | ५६    |
| ८८ प्रसूताके दुःखका उपचार             | ५६    |
| ८९ बालक का शिर पकड़कर न खींचना चाहिये | ५६    |
| ९० किसप्रकार प्रसूता को जनाना चाहिये  | ५७    |
| ९१ उत्पन्न हुये बालक की क्रिया        | ५७    |
| ९२ नारक्रिया                          | ५८    |
| ९३ बालक रोता न होवे तो उसका उपाय      | ५८    |
| ९४ मूर्ख दाइयों का प्रचलित उपाय       | ५८    |
| ९५ नार किसप्रकार से काटना चाहिये      | ६१    |
| ९६ जोड़लौका नार काटना                 | ६१    |
| ९७ नार काटने की सावधानी और असावधानी   | ६१    |
| ९८ नार की शुद्धि                      | ६२    |
| ९९ नार में लगाने की औषध               | ६२    |
| १०० अनन्तमूलप्राश                     | ६२    |
| १०१ निर्बल बालक का उपचार              | ६३    |
| १०२ बालक का स्नान                     | ६३    |



# ६ स्त्रीसुबोधिनी तृतीयभागका सूचीपत्र ।

| विषय  | पृष्ठ |
|---|-------|
| १०३ बालक के अंगोंको ठीक करना ....           | ६३    |
| १०४ प्रसूता का औनार ....                    | ६४    |
| १०५ औनार को खींचना न चाहिये ....            | ६५    |
| १०६ औनार निकालने की विधि ....               | ६६    |
| १०७ प्रसूता का पेट बांधना ....              | ६६    |
| १०८ प्रसूता का भोजन ....                    | ६७    |
| १०९ प्रसूता का आराम ....                    | ६७    |
| ११० गाने बजाने की प्रचलितप्रथा ....         | ६७    |
| १११ सौवर में भीड़ न रखे ....                | ६७    |
| ११२ मल और मूत्र त्याग ....                  | ६८    |
| ११३ सौवर गृहकी धूनी ....                    | ६८    |
| ११४ छठी कब होनी चाहिये ....                 | ६८    |
| ११५ जल्द छठी करने से हानि ....              | ६८    |
| ११६ प्रचलितप्रथा से हानि लाभ ....           | ६९    |
| ११७ प्रसूताका तैलमर्दन ....                 | ७०    |
| ११८ प्रसूताको क्रोध का निषेध ....           | ७०    |
| ११९ प्रसूता के पानीकी औषधियां ....          | ७०    |
| १२० दशमूल का काढ़ा ....                     | ७०    |
| १२१ बालक के मुखमें स्तन देना ....           | ७१    |
| १२२ बालक का स्तन न पीनेके कारण और उपाय .... | ७२    |
| १२३ दूध पिलाने की विधि ....                 | ७३    |
| १२४ माताके दूधका बदल ....                   | ७४    |
| १२५ दूध पिलाने का काल ....                  | ७५    |

| विषय                         | पृष्ठ |
|------------------------------|-------|
| १२६ बालक के नास्की सावधानी   | ७५    |
| १२७ बालक का स्नान            | ७५    |
| १२८ तेल छोड़के गुण और क्रिया | ७६    |
| १२९ स्नानविधि                | ७६    |

## स्त्रीचिकित्सा ॥

|                              |    |
|------------------------------|----|
| १३० प्रसूतिका की साधारण धूनी | ७६ |
| १३१ प्रसूतरोगके लक्षण        | ७६ |
| १३२ प्रसूतरोग रोकने के उपाय  | ८० |
| १३३ प्रसूतरोग के उपाय        | ८० |
| १३४ मुद्गागसोंठ की ३ विधि    | ८१ |
| १३५ अनोपान विविध रोग में     | ८३ |
| १३६ विषगर्भ तैल              | ८४ |
| १३७ मरीच्यादि तैल            | ८५ |
| १३८ प्रसूतरोगकी अन्य औषधियां | ८६ |
| १३९ प्रसूतिका के ज्वरकी औषध  | ८६ |
| १४० गर्भिणी के ज्वरका उपाय   | ८७ |
| १४१ भ्रान्त आने की औषध       | ८७ |
| १४२ वायटों का उपाय           | ८८ |
| १४३ मूर्च्छारोगके लक्षण      | ८८ |
| १४४ मूर्च्छारोग का उपाय      | ९० |
| १४५ गर्भिणी के मसूदों की औषध | ९१ |
| १४६ गर्भिणी के लिये भेदी औषध | ९२ |
| १४७ दुक्मी विरेचन            | ९२ |

# ८ स्त्रीसुबोधिनी तृतीयभागका सूचीपत्र ।

| विषय   | पृष्ठ |
|--|-------|
| १४८ गर्भिणी की वायु का उपाय ....                       | ८२    |
| १४९ गर्भिणी को मूत्र न उतरे ....                       | ८३    |
| १५० संग्रहणी ....                                      | ८३    |
| १५१ गर्भिणी की वमन ....                                | ८३    |
| १५२ गर्भिणी के पांवकी सूजन ....                        | ८३    |
| १५३ गर्भिणी को कप नोंद आना ....                        | ८३    |
| १५४ गर्भिणीका रुधिर प्रवाह ....                        | ८३    |
| १५५ जरायुका प्रवाह रुकना ....                          | ८४    |
| १५६ गर्भपात के लक्षण और उपाय ....                      | ८४    |
| १५७ पुष्पावरोधका उपाय ....                             | ८५    |
| १५८ प्रसूताका पेट बढ़ना ....                           | ८५    |
| १५९ शीघ्र और सुगम प्रसव के उपाय ....                   | ८६    |
| ( व ) दूध बढ़ानेकी औषध ....                            | ८७    |
| १६० दूध शोधन ....                                      | ८७    |
| ( व ) थनैला ....                                       | ८८    |
| १६१ दूधसे भरे स्तन जो तराते हों और बालक न पीता होवे ८८ |       |
| १६२ प्रदररोगकी औषधियां ....                            | ८८    |
| १६३ श्वेतप्रदरकी औषध ....                              | १००   |
| १६४ पीलेप्रदरकी औषध ....                               | १००   |
| १६५ सर्वप्रदरकी औषध ....                               | १०१   |
| १६६ आंखोंकी औषध ....                                   | १०३   |
| १६७ रतौंधी की औषध ....                                 | १०४   |
| १६८ नेत्रज्योति बढ़ाने की औषध ....                     | १०४   |

|     | विषय              | पृष्ठ |
|-----|-------------------|-------|
| १६९ | बवासीरकी औषध .... | १०४   |
| १७० | उबटना ....        | १०५   |

## स्वास्थ्यरक्षा ॥

|     |   |     |
|-----|---|-----|
| १७१ | आरोग्यता के गुण ....  | १०६ |
| १७२ | आरोग्यता किस प्रकारसे रहसक्ती है ....                                 | १०७ |
| १७३ | कैसा भोजन करना चाहिये ....  | १०७ |
| १७४ | भोजन कब करना चाहिये ....  | १०८ |
| १७५ | भोजन करके क्या करना चाहिये ....                                       | १०८ |
| १७६ | भोजन के नियम ....   | १०८ |
| १७७ | विरुद्ध भोजन ....   | ११० |
| १७८ | भोजनों की छः प्रकारकी विरुद्धता ....                                  | १११ |
| १७९ | भोजन उपरान्त क्या करना चाहिये ....                                    | ११२ |
| १८० | पानी पीनेके नियम ....   | ११२ |
| १८१ | अजीर्ण में पानीका गुण ....  | ११२ |
| १८२ | किस ऋतु में किस प्रकार पानी पीवे ....                                 | ११३ |
| १८३ | शयन के नियम ....  | ११४ |
| १८४ | शयन का घर ....  | ११५ |
| १८५ | सोने को खाट किस भांति विछानी चाहिये और<br>किस प्रकार सोना चाहिये .... | ११५ |
| १८६ | उत्तर को मस्तक कर सोनेसे हानि ....                                    | ११५ |
| १८७ | औदने विछाने के कपड़े किस प्रकार से रहने<br>चाहिये ....                | ११६ |
| १८८ | मुख खोलकर सोने के गुण ....  | ११६ |

# १० स्त्रीसुबोधिनी तृतीयभागका सूचीपत्र ।

| विषय   | पृष्ठ |
|--|-------|
| १८६ किस समय का सोना हानिकारी और गुणकारी है     | ११६   |
| १८७ दिन में सोने को किसको चाहिये ....          | ११७   |
| १८८ ओसमें सोने से हानि ....                    | ११७   |
| १८९ मुख धोकर सोना और उठकर धो डारने के गुण      | ११७   |
| १९० सिद्धोत्तरी उठने के लाभ ....               | ११८   |
| १९१ उठने के पीछे का कर्म ....                  | ११८   |
| १९२ स्नानविधि ....                             | ११८   |
| १९३ उबटना ....                                 | ११८   |
| १९४ तैलमर्दनके गुण ....                        | ११८   |
| १९५ स्नान में अंगोष्ठिका काम ....              | ११८   |
| १९६ भोजनोपरान्त स्नान का निषेध ....            | १२०   |
| २०० प्रात और नदी स्नान के गुण ....             | १२०   |
| २०१ परिश्रमके गुण ....                         | १२१   |
| २०२ गृह निर्माणके नियम ....                    | १२१   |
| २०३ शौचघर ....                                 | १२२   |
| २०४ गृहकी स्वच्छता ....                        | १२२   |
| २०५ गृहकी लिपाई पुताई और रंग ....              | १२३   |
| २०६ घरमें तुलसी आदि ....                       | १२३   |
| २०७ अंधेरे घरके अवगुण ....                     | १२४   |
| २०८ घरमें कबूतरों से लाभ ....                  | १२४   |
| २०९ सोनेकी सामग्री की सावधानी ....             | १२५   |
| २१० किस ऋतु में कौनसी वस्तु न खानी चाहिये .... | १२५   |
| २११ ऋतुचर्या ....                              | १२६   |





# स्त्रीसुबोधिनी ॥

तृतीयभाग ।

---

## गर्भाधान ॥

पांचवें दिवस दुर्गा कामकाज करके सिदौसी निवट गई—अपनी बहिन मोहनी को भावजके शयनभवन में लेजाकर और इस दिन अपनी भावजों को भी अपने पास बिठाकर इस प्रकार से समझाने लगी कि बहिन ! अब तुझको कुछ बातें गर्भविषय में बताती हूं जो स्त्री को मुख्य कर जानना चाहिये क्योंकि इसके जानने से सन्तान में बड़े २ गुण और न जानने से बड़े २ अव-गुण उत्पन्न होजाते हैं—पूर्वकाल की स्त्रियां इस विषय से ऐसी अभिज्ञ होती थीं कि वे जैसे गुण वा स्वरूप स्वभाव की सन्तान चाहती थीं उत्पन्न करलेती थीं—यह बात उनकी सामर्थ्य में थी पर आजकल की स्त्रियां इस विषय से निपट अनजान हैं—और जभी अच्छे २ माता पिताके कुसन्तान—स्वरूपवती माताके महाकुरूप-वान् बालक जन्म लेतेहैं—इसके कारण गर्भावस्था के दोषही हैं जो तुझको अब बताना चाहती हूं—



गर्भ के दो अङ्ग हैं (१) गर्भाधान और (२) गर्भ रक्षा—सो पहिले तुम्हको गर्भाधान के विषय में ही उपदेश करती हूँ क्योंकि यह ही पहिले मुख्य है—पूर्वकाल में सब क्रिया शास्त्रोक्त होती थीं इसलिये सब भांति भली थीं—जबसे शास्त्र की रीति मिट गई बुढ़ियापुराण ने अपना अधिकार कर लिया तबहीं से यह दशा होगई है और सन्तानमें ऐसे २ अवगुण उत्पन्न होजाते हैं—पुरुष मैथुन को केवल सन्तानोत्पत्ति निमित्त समझते थे न कि सुख वा आनन्द हेतु जैसा कि आजकल के स्त्री पुरुष मान बैठे हैं—यह इसीका कारण है कि बहुतों के सन्तान ही उत्पन्न नहीं होती है—क्योंकि अनुचित मैथुन से स्त्री पुरुष निर्वल होजाते हैं—गर्भ रहता नहीं—अथवा उचित आहार—विहार—आचार विचार—भोजन—काल स्वास्थ्य—वृत्ति—चेष्टा—ऋतु इत्यादि के विचार से सन्तान उत्पन्न नहीं की जाती है—वह ही सन्तान के अवगुणों के हेतु होजाते हैं कि गर्भस्त्राव वा पात होजाता है—सन्तान कुरूप और कुचाली उत्पन्न होती है—

पहिले समय में पूर्णब्रह्मचर्य्य पालन करके स्त्री पुरुष गृहस्थाश्रममें प्रवृत्त होते थे—शास्त्रविधि को जानते थे—अर्थात् जबतक पूर्णयौवन को प्राप्त नहीं होलेते थे वि-

देशों में कभी २ दो २ तीन २ महीने में एकही बेर होता है महीने २ नहीं होता—पर ठीक समय इसका २८ दिनका है—कोई स्त्री २१ दिनमें ही होजाती है—तू देखा करती है कि मा और भावज चार दिनतक किसी कामसे हाथ नहीं लगाती हैं न किसी को छूती हैं—अलग बैठी रहती हैं इसीसे मेरे कहने का प्रयोजन है—इसीको ‘स्त्री धर्म’ वा ‘रजस्वला’ ‘ऋतुहोना’ वा ‘ऋतुकाल’ अथवा ‘रज दर्शन’ कहते हैं—

जो स्त्री निरोग होती है वह ठीक एक महीने में रज-स्वला होती है उसकी पहिचान यह है कि ५ दिनतक मैला अथवा रुधिर बहे और कोई दर्द आदि न होवे—रुधिर कम बहुत न निकले—रुधिर निकलने से चित्त प्रसन्न होता जावे और रुधिर इस प्रकारका होवे कि बस्त्रको धोने पर रंग न लगा रहै—थक्का उसका न जमे जैसे और रुधिरका जम जाता है क्योंकि वास्तविक में यह रुधिर नहीं है यद्यपि उसके सदृश्य रूप रंगमें है—इसी से तो इसको रज कहते हैं—

जिस्त्री का रज जमता है उसको पीड़ा भी अवश्य ती है र गर्भ भी उसको नहीं रहसक्ता जो रंग फीका वा लाहौर रज थोड़ा वा बहुत हो तो भी गर्भ न रहेगा—

जब रज में कुछ विकार होता है तो महीने २ उसका रंग बदलता रहता है कभी काला कभी लाल और कभी हराई लिये हुये होता है यह रजदर्शन ३० वर्षतक रहता है अर्थात् जब से प्रथम हुआ था उस समय से ३० वर्षतक होता है यों भी कहते हैं कि पहलौठीकी सन्तानकी आयु जब २७ वर्ष की होजाती है उसके पीछे नहीं होता है—यह सामान्य समय है विशेष का कुछ नियम नहीं है जब यह रज समाप्त होने को होता है तो स्त्रीको यह लक्षण प्रतीत होते हैं ( १ ) स्त्री मोटी होती चली जाती है ( २ ) मांसमें हाड़ छुप जाते हैं ( ३ ) ठोड़ी मुटा जाती है ( ४ ) मेदा मक्खनसा शरीर में छा जाता है ( ५ ) रज अधिक होता है मानो गर्भस्त्राव हो गया है—यह समय स्त्रीको दुःख दायक है इस रजकी समाप्तिमें बहुतसे रोग उत्पन्न हो जाते हैं—

गर्भ रहने से भी रज बन्द होजाता है—इसी कारण तुम्हको वृद्धावस्थामें गर्भ और रज समाप्तिकी पहिचान बताती हूं—समाप्तिमें तो ऊपरके बताये हुये लक्षण होते हैं परन्तु गर्भ में इसके विरुद्ध अर्थात् देह लट्ती जाती है—केवल पेटही मोटा होता जाता है और नाक—ठोड़ी सिकुड़ती जाती है—मुख सूखता जाता है—पर यह बातें रज समाप्ति में नहीं होती हैं—

जिस स्त्री को कोई रोग होजाताहै अथवा यहही रोग होताहै तो वह महीने से कमती बढ़ती में भी स्त्री धर्म से होती हैं—और ऐसी दशा में उपाय करना चाहिये—कमती दिनमें होजाने में तो कोई डर नहीं है पर अधिक दिनके होजाने में गरमी बढ़जातीहै—और ऐसी दशा निर्वलता से होती है वा भीतर रुधिर के सूखजाने से वा देहमें रुधिर कम होने से—इसलिये पुष्ट और बल करने वाली तथा रुधिर को तर करनेवाली औषधि खावे—

कोई स्त्री जन्मभर स्त्रीधर्म से नहीं होती हैं वह बाँझ वा पुष्पबंध्या कहलाती हैं—उनके गर्भ कभी नहीं रहेगा और न ऐसी की कोई औषधि होसकती है—

जो स्त्री कि अपने महीने के महीने स्त्रीधर्म से होती रहे उसको चाहिये कि उन चारों दिनमें बड़ी सावधानी से रहे क्योंकि यह रजदर्शनही गर्भ के रहनेका कारण होताहै जिससे बालक उत्पन्न होताहै—इन चार दिन में अंजन वा काजल न लगावे—उबटना न मले—नदी वा तालाब में स्नान न करे—दिन में न सोवे—आग न छूवे रस्सी न बटे—दाँत न माँजे—मांस न खावे—आकाश के नक्षत्रों को न देखे—हँसे नहीं घरका काम धंधा न करे—दौड़े नहीं—जो स्त्री इन चारदिन में साव-

धानी से नहीं रहती उसके देहमें भी दुःख उत्पन्न होजाते हैं और उसके गर्भ में भी भंग पड़जाती है बालक का स्वभाव—सूरत—देह—अंग—सबइनही चारदिनकी सावधानी के अनुसार विशेषकर होते हैं जैसे बिचार काम और मुख दुःखसे स्त्री रहेगी वैसेही गुण उसके बालकमें आकर पड़ेंगे इसका लेखा तसवीर खींचनेवाले काँच कासाहै कि जैसे की परछाहीं उसपर पड़ती है वैसेही तसवीर खिंचजाती है—इसीभाँति स्त्री का समाचार है जो स्त्री इन दिनों में रोती है तो उसके बालक के नेत्र विकृत होते हैं जो अपने नख काटनी है उसकी सन्तान कुनखी होती है—तेल वा उबटन लगाने से कोढ़ी—अंजन वा काजल लगाने से अंधी दिनमें सोने से बहुत सोनेवाली—दौड़ने से चंचल—हँसने से दाँत और तालू होंठआदि काले होते हैं—अतिबोलने से प्रलापी—तीव्र शब्द सुनने से बधिर—स्नानसे शुष्कवपु—

रजस्वला स्त्रीको चाहिये कि ठंड से बचे स्नान न करे ठंडीबायु में न रहे—जाड़ों में ठंडे पानी में हाथ पाँव न दे बरन पूरे गरम कपड़े पहिने आजकलकीसी नाई न करे कि १ कम्मलमें ही जाड़े निकालदे—इनहीं कारणों से हमारे यहाँ शास्त्रों में एकान्त वास रक्खा है सो

इसप्रकार से करना उचित है—कि रजदर्शन से तीन दिन तक स्त्री एकान्त और अंधेरे में कुश शय्यापर बैठी वा लेटी रहे किसीको न देखे—न कुछ काम करे और भोजन खीरका करे—मिट्टी वा ताँबेके बर्तनमें अथवा अपने दोनों हाथों के चुल्लू में पानी पीवे—

चौथे दिन जब स्नान करके शुद्ध हो तब स्त्री निर्मल वस्त्र धारण करे—सुगन्ध लगावे—शृङ्गार करे पतिका दर्शन करे अथवा अपना ही मुख अपनी आरसी वा दर्पण में देखे अथवा किसी गुरुजन वा श्रेष्ठ—विद्वान्—तेजस्वी—प्रतापी पुरुषका मुखावलोकन करे वा ध्यान धरे—

रजदर्शन से चौथे—छठवें—आठवें—दशवें—बारहवें और चौदहवें दिनके गर्भमें पुत्र और शेषदिनोंमें पुत्री होती है—

रजदर्शन से १६ दिन पर्यन्त सन्तान हो सकती है अर्थात् गर्भाधान हो सकता है सत्तरहवें दिन गर्भ नहीं रहता है—और रजदर्शन से जितने दिन पीछे गर्भाधान किया जाता है उतनीही श्रेष्ठ सन्तान होती है यहां तक कि सोलहवें दिनकी सन्तान अत्यन्त गुणवाली होती है कारण यह है कि दिन २ रज अधिक शुद्ध होता चला जाता है कहते हैं कि सोलहवें दिनकी सन्तान राजा केसे गुणवाली हो सकती है—

पहिले चार दिनमें सहवास करने से गर्भ नहीं रहता है, उलटा और रोग होजाता है—पतिकी आयु क्षीण होती है—स्त्री के रोग होजाते हैं—गर्भ ठहरता नहीं है क्योंकि जैसे नदीके प्रवाह में वीर्य नहीं जमता इसी प्रकार रज प्रवाह में गर्भ स्थिर नहीं रहता है—यदि रहभी जाता है तो प्रथम दिवस का तो होतेही मरजाता है—दूसरे तीसरे दिवस का सौवर में मरजाता है—इसी कारण इन चार दिनों में एकान्तवास की विधि रखी है कि पति का मुखतक न देखना चाहिये—

स्त्री जब चौथे दिन स्नान करके शुद्ध हो और पतिभी उसका उसके पास हो अर्थात् प्रदेश आदि को न गया हो और स्त्री पुरुष दोनोंकी इच्छा सन्तानोत्पत्ति की हो तो उस दिनकी रात्रिको इच्छापूर्वक गर्भाधान यथा शास्त्रोक्त विधिसे करें इस प्रकार कि एक महीने पूर्वसे दोनों ब्रह्मचर्य में रहें और यह तो बहुतही श्रेष्ठ है जो पूर्व सन्तानोत्पत्तिसे इस गर्भाधान तक दोनोंने कभी प्रसंग न किया होवे जैसा कि न करना चाहिये—जब ऐसी इच्छा हो तो पुरुष संध्या को घी में भुने चाँवलों और दूध और घी में बनीहुई खीरका भोजन करे और स्त्री उड़दका भोजन करे यदि दोनों दोनोंका भोजन करें तो और भी अच्छा है—

दोनों तैल † मर्दन करें—हल्दी जौका चून केसर इत्यादि से उबटना करें—कान में तेल डालें—नमक का भोजन न करें—केसरिया बागा पहिने—वह दिन जिसकी रात्रि को ऐसा करने की इच्छा होवे अष्टमी—अमावस्या वा पूर्णमासी न हों एकादशी वा त्रयोदशी भी न हों रजदर्शन से युग्म दिवस हों—समय रात्रिका तीसरापहर हो क्योंकि शास्त्र में इसीका विधान है—अन्य समय गर्भाधान के लिये यथासाध्य वर्जित किये हैं—उस रात्रिको घटा वा मेघभी न हों आकाश निर्मल और स्वच्छ हो—स्त्री पुरुष दोनों में पूर्व और परस्पर प्रेम हो और दोनोंका चित्त भी प्रसन्न हो—कोई रोग देह में न हो—

शयनभवन चित्र इत्यादि से सुसज्जित हो—उस दिन

† तैल—कफ और वायुके कोपको रोकता है—धातुओंको पुष्ट करता है—शरीर के रंगको शुद्ध करता है—बल देता है—उबटना वातको हरता है—कफ और मेदाको शुद्ध करता है—हल्दी त्वचा के रोगोंको दूरकरती है—इसी कारण विवाह में यह रीति अबतक प्रचलित है—यह वैद्यक शास्त्रोक्त है क्योंकि विवाह में जो रीति पलकाचार की है वह गर्भाधान का अपभ्रंश है क्योंकि रात्रिमें इसी कारण पाणिग्रहण होता है (दिन में कभी नहीं) कि वर कन्या यथाविधि पूर्वसे ब्रह्मचर्य करके रात्रि में गर्भाधान करते थे—जिनको अब हल्दी—तैल कहते हैं और विवाह करते हैं और पलकाचार मान रखता है—



अच्छे २ पुरुषों का ध्यान रहा हो—विचार भी अच्छे २ रहे हों कुविचारों ने मन में प्रवेश न किया हो और गर्भाधान के समय भी अच्छे २ पुरुषों का ध्यान और विचार हो— जिस विशेष व्यक्ति की आकृति और स्वभाव की सन्तान उत्पन्न करनी हो उसका ही ध्यान विशेष रहना उचित है और जब तक प्रसव न होलेवे बराबर उसी का ध्यान करती रहे और जैसे गुणवाली सन्तान उत्पन्न होने की भावना हो वैसे ही विचार बराबर करती रहे कभी कोई दूसरा विचार और भांतिका वा विपरीत न करे—

- क्योंकि सन्तान का देहमात्र माताके ही रुधिर अर्थात्
- रज से बनकर पोषण होता है पिता का तो केवल वीर्य मात्र ही होता है—

तू देखती है कि जो वस्तु जिस क्षेत्र वा पृथ्वी में उत्पन्न होती है वैसे गुण स्वभाव वा रूप रंग अन्य पृथ्वी में बोलने से नहीं रहते और दो एक बेर के एर फेर से सब बातें निपट बदल जाती हैं मैंने देखा है कि लखनऊ के खरबूजों का बीज मैंने अपने यहां बोया पहली बेर तो रूप रंग कुछ वैसा ही रहा कुछ ही अन्तर पड़ा पर गुण अर्थात् उनका वह स्वाद सबमें न रहा—कोई २ तो मीठे बरन सब फीके होगये दूसरी बेर जो इनके बीज बोये तो बहुत

ही अन्तर होगया और तीसरी बेरमें तो निपटं बदलगया कुछ भी बात लखनऊ कीसी न रही—कारण क्या था कि उस बीज में अब अपना गुण कुछ नहीं रहा था पृथ्वी का गुण आगया था—सोई बात स्त्री पुरुषकी है कि माता का गर्भ पृथ्वी और पिताका वीर्य बीज हैही—सन्तान फल है जैसे अच्छे वृक्ष और पृथ्वी में अच्छा फल और बुरे में बुरा लगताहै वैसेही माता पिता के अनुसार सन्तान होती है—

माता के गर्भ में सन्तानका देह ६ महीने तक माता केही रज से बनता रहताहै और मांस—रुधिर—मेदा (चर्बी) मज्जा (हड्डी की मींग) हृदय वा (दिल) यकृत (जिगर) प्लीहा (तिल्ली) गुदा इत्यादि निपट माता के रज से बनते हैं इसी कारण यह मातृज कहाते हैं—परहां सन्तान के ये अंग अर्थात् डाढ़ी—मूँछ—रोंगटे—हड्डी—लोहू बहनेवाली नाड़ी—संधि बंधन नाड़ी—रसवाहनी नाड़ी और शुक्र पिताके वीर्य अनुसार बनते हैं इसी कारण ये पितृज † कहाते हैं—

क्योंकि हृदय इत्यादि माता के ही रज से बनताहै—इसी लिये माता को अपना रज इस प्रकार रखना चाहिये

† सुश्रुत के शारीरक अ० ३ को देखो—

कि उसमें वैसेही गुण आजायें जैसे वह सन्तान में चाहती है और यह माता के आहार तथा विचारसे ही उस में उत्पन्न होसकते हैं—इसप्रकार से कि माता अपने चित्तमें न्याय—क्षमा—सत्य—ज्ञान—बुद्धि—ईश्वरोपासना—देवता वा सत् पुरुषों का ध्यान पातिव्रतधर्म—पतिप्रेम—अपने में रति—धर्मोपदेश श्रवण—ईश्वरमें विश्वास—श्रद्धा और ईश्वर का भय रखे जो सतोगुण वृत्ति हैं तो सन्तानमें शील—शौच—स्मृति—दान—शूरता—उत्साह—मृदुभाव—गम्भीरता आदि गुण होसकते हैं—

• यदि दुःख मानना—अधिक डोलना—अधैर्य—अहंकार—मिथ्या—निर्दयता—दम्भ—मान इत्यादि वृत्तिरक्खे जो रजोगुणकी हैं तो सन्तानमें द्वेष—मात्सर्य—क्रोध—तीक्ष्णता इत्यादि स्वभाव होंगे यदि अधर्म—अन्याय—अज्ञान—अधिक सोना—ठाली रहना—नास्तिकता इत्यादि तमोगुण वृत्ति रहेंगी तो सन्तान में भय तन्द्रा इत्यादि गुण उत्पन्न होंगे—

इसी प्रकार माताके आलस्य से कुरूप—हर्ष से सुन्दर मुशील—शोक से कादर टेढ़ी मेढ़ी, भोंड़ी वस्तु देखने से कुरूप और अंगहीन सन्तान होती है गर्भावस्थामें रति की इच्छा करने से सन्तान कामी होती है—

पित्त बढ़ा देने वाली वस्तु सेवन करने से गंजा और कफकारी वस्तु सेवन करने से पीतवर्ण सन्तान होती है—

गर्भवती यदि रात्रि में देर तक सींती रहे तो बालक की छाती तंग हो जाती है और बालक चुंघा होता है—

यह तो विचारका प्रभाव रहा इसी प्रकार आहारका भी होता है कि अधिक आहार करने से सन्तान कुवड़ी—अंधी—गूँगी—ठिंगनी होती है अधिक चरपरी वस्तु खाने से सन्तान बलहीन और कड़वी वस्तु खाने से बहुत ही कृशतन उत्पन्न होती है—

जो चाहे कि सन्तान रूपवान् उत्पन्न हो तो गर्भाधान से लेकर प्रसवकाल तक सदा प्रसन्न चित्त और श्रृंगार मयी रहे—सुन्दर वस्त्र धारण करे—देवता—ब्राह्मण और गुरु की भक्तिकरे—स्वस्ति और मंगलकरे—मलीन न रहे—

विकृत और हीन अंग के दर्शस्पर्श से—भयोत्पादक बात के सुनने अथवा भयानक दृश्य वा चित्र देखने से—दुर्गंध सूँघने से—दूर की वस्तु देखने से—रातदिन कलह लड़ाई रखने से—चित्तमें दुःख मानने से अथवा रोने पीटने इत्यादि से सन्तान में कुरूप होता है—

कहावत चली आती है कि सन्तान ननसाल के वा दससाल के अनुहार होती है अर्थात् कैतो पिताके कुटुम्ब

में से किसी की आकृति सन्तान में होगी वा माता के पीहरवालों में से किसी की आकृति होगी—इसका यही कारण है कि माता के चित्तमें अधिक प्रेम वा अन्य किसी कारण से जिसकी आकृतिका ध्यान रहेगा वहही आकृति सन्तान में आजावेगी—

पर अब यह बात नहीं रही कि ननसाल वा ददसाल में से ही किसी की अनुहार सन्तानमें हो क्योंकि स्त्रियों के चित्त अब वैसे स्थिर नहीं हैं कि जो ध्यान अडिग बनारहे—इस ध्यानका ऐसा प्रभाव है कि पतिके शत्रुओं तक की आकृति सन्तान में आगई हैं इस कारण कि माता को इस शत्रुका ध्यान बँध गया था—

इस वृत्तिने स्त्रियों के बन्दर और पशु आकृति तककी सन्तान उत्पन्न करदी हैं इसके तुम्हें अब कुछ दृष्टान्त भी सुनाती हूँ जो तेरे चित्तपर यह विषय भलीभाँति जमजावे क्योंकि यह बहुतही सूक्ष्म विषय है —

१--एक उच्चकुलकी स्त्री जब गर्भिणी थी रसभरी खाने को उसका बहुतही मन चला पर रसभरी मोल न मिली परन्तु पासही में १ पुरुष के यहाँ रसभरी की बाड़ी थी जिसमें कुछ पकी रसभरी लगभी रहीथी--इस स्त्री के मन में रसभरीखाने की ऐसी तीव्र इच्छा हुई कि न रहा गया

दिनभर यह सोचती रही कि कब रात्रिहो और मैं चुराकर खाआऊं अन्तको रात्रिमें चोरीसे जाकर और बाड़ी में से तोड़कर कुछ रसभरी खाआई—और इसका ऐसा चसका पड़गया कि दिन भर यही विचार रहता कि कब रात्रिहो और मुझको चुराकर रसभरी खानेका अवसर मिले और जब रात्रि होती तो निश्च जाकर चोरी से रसभरी बाड़ी में से तोड़ २ कर खा आया करती थी—१ दिन पकड़ीगई तो उस समय इसको अत्यन्तही भय और लज्जा हुई यहाँतक कि गर्भ में बालक भी फरक उठा—

जब वह बालक जन्मपाकर बड़ाहुआ उसकीभी टेव चोरी करने की पड़गई कभी कभी जब पकड़ाजाता था तो बहुधा बहुत पछताता परन्तु चोरी करना नहीं छोड़ता था—

२—एक स्त्री के दो लड़कीथीं—बड़ी लड़की महाकुटिल उपाधिन और दुष्टाथी—परछोटीभोली—सूधी और हँसमुख थी—बड़ी लड़की अपनी छोटी बहिन से बिना कारण भी कुढ़ती—ईर्ष्यामानती—दिक्ककरती—नोचलेती—काटखाती—आँख में धूल डालदेती—अड़ोसी पड़ोसियों के बालकों कोभी छेड़ती—पासवाले इसकी दुष्टतासे तंगथेजब कारण इसका निश्चय कियागया तो जानपड़ा कि जब बड़ी

लड़की अपनी माके पेटमें थी तब इसकी माको अपनी सौतसे जो उसके पतिने दूसरी स्त्री कर रखीथी बहुतही ईर्ष्या और डाहथी यहांतक कि १ दिन तो अपनी सौत को जानसे मारडालना चाहा—पर किसी कारण वह मिली नहीं—यही कारण था कि इस लड़की में ईर्ष्या इत्यादि ऐसे २ अवगुण थे—छोटी लड़की के गर्भ समय वह सपत्नी नहीं रहीथी कहीं को चलीगई थी—इसकी माका चित्त प्रसन्न और शान्तथा इसीकारण छोटी लड़की में ऐसे गुणथे—

३—एक स्त्री पढ़ी लिखी थी—उसके जितनी सन्तान हुई वह सब महाकुरूप कोई उनमें से सुन्दर वा रूपवान् नहीं थी—एक बेर ऐसाहुआ कि जब यह स्त्री गर्भ से थी १ व्योपारी कुल्ल वस्तु और पुस्तकें बेचता हुआ आया इस स्त्री ने उसकी पुस्तकें देखकर १ कविता की पुस्तक जिसमें उस पुस्तक की रचयिता स्त्री का चित्रपट भी था जो अतिसुन्दरता की खानथी पसन्दकी और मोललेना चाहा—व्योपारी ने २) दो रुपये मोलमाँगा और इस स्त्री के पासभी उससमय दोही रुपये थे जिसमें घरका भी खर्च चलाना था—इसने सोचा कि जो पुस्तक मोललेतीहूं तो रोटियोंका दुःखरहेगा यह सोच उससमय मोल न ली—

पर यह पुस्तक इसके चित्तपर ऐसी चढ़ गई थी कि रात्रिभर इसको नींद न आई ज्यों त्यों करके रात्रिकाटी—भोरहोतेही व्योपारी को ढूँढ़कर उससे पुस्तक मोललेही ली—और बड़े चाव तथा प्रेमसे उसको निज पढ़तीरही—घंटोंतक उस चित्रपट को निहारा करती थी—

इसका गुण और प्रभाव गर्भ में यह हुआ कि इसकी पुत्री जो इस गर्भ में से उत्पन्न हुई इस ग्रन्थ कर्ता स्त्री के निज अनुहार हुई—महारूपवान्—साक्षात् मोहनी लक्ष्मी और सरस्वती की मूर्तिथी—

इसका १ प्रसिद्ध दृष्टान्त तुम्हको प्रह्लाद का और सुनातीहूँ कि दैत्यकुल में ऐसा ईश्वरभक्त क्योंकर उत्पन्न हुआ—इसका भी कारण यहीथा कि प्रह्लाद की माता के विचार जब प्रह्लाद गर्भ में थे ईश्वरभक्ति में अधिकतर रहे थे—कि उन्हीं के प्रभाव से प्रह्लादमें ऐसे गुण भक्तिके आगये थे इसका वृत्तान्त स्वरूप पुराणमें यों लिखा है कि प्रह्लादके पिता हिरण्यकशिपु देवासुर संग्राम में जब देवतों से हारगये तो चुपचाप वनमें चलेगये रनिवास इत्यादि का कुछ प्रबन्ध न करगये—

प्रह्लाद की माता जिसका नाम कयाधु था इससमय आधान से थी और प्रह्लाद उसके गर्भ में थे—इन्द्र यह सो-



चकर कयाधु को रथमें चढ़ाकर अपने संग लेचले कि उसकी सन्तान को उत्पन्न होनेपर बध करडालेंगे कि फिर दैत्यकुलका अन्त और नाश होजावे क्योंकि अन्य कोई रानी गर्भवती न थी यही केवल आधान से थी—कयाधु चिल्लाने पुकारनेलगी—इसको सुन नारदजी आये और राजा इन्द्र से कयाधु के लेजाने का वृत्तान्त पूछकर बोले कि इसकी सन्तान दानवकुल वृत्ति की न होगी बरन बड़ी भक्त और धार्मिक होगी जिससे दैत्यकुलका उद्धार होगा—आप इसको छोड़ दीजिये राजा इन्द्र ने नारद के वचन में विश्वासकर कयाधुको छोड़ दिया और नारदजी कयाधु को अपने आश्रम में लेगये और निश्च सांभ सकारे धर्मोपदेश करते रहे—कयाधु के मनमें इन उपदेशोंका गुण ऐसा हुआ कि गर्भ में पहुँचकर प्रह्लाद को ऐसा भक्त बनादिया कि पिताके इतने कष्ट देने पर भी उसने ईश्वर भक्ति से मुख न मोड़ा—

सो बहिन ! गर्भ के दिनोंमें बहुतही आचार विचारसे स्त्री को रहना चाहिये कि सन्तान अच्छी और श्रेष्ठ उत्पन्न हो—

जिस स्त्री के गर्भ रहजाता है उसके पहिचानने के चिह्न यह हैं कि किसी का तो उसी रात्रिके दूसरे दिन भोर

को उठतेही जी मिचलाताहै मुखका रंग औरही होजाता है—देहभारीरसी जानपड़ती है—स्त्रीधर्म फिर नहीं होता है—भोजन में अरुचि होजाती है—पुरुषके संग से मन हट जाताहै—श्रृंगार करने को मन नहीं चलता—उबकाई वा उलटी आने लगती हैं—पेट बढ़ने लगताहै और देहमें आलस्य सा हर समय भरा रहता है जी लेटने को किया करताहै—नीचेके शरीरमें सुस्ती अधिक रहती है—मस्तक में कभी २ दर्द होजाताहै—खट्टी वा सौंधी वस्तु खाने को जी बहुत चलताहै दस्त खुलके नहीं होता—नींद अच्छी नहीं आती स्तनों के मुख छोटे होजाते हैं और उनपर श्यामता छाती जातीहै इसके पहिचाननेका सहज उपाय यहभी है कि थोड़े से सहत को पानी में मिलाकर स्त्री पीलेवे जो थोड़ी देर पीछे टूंडी में कुछ दर्दसा जानपड़े तो गर्भ अवश्यही है यदि दर्द नहीं होवे तो गर्भ कदापि नहीं है यह पहिचान बहुतही ठीकहै और लक्षणों से तो भ्रमभी होजाता है परन्तु इससे निश्चय होजाता है—

गर्भ में पुत्र पुत्री के पहिचानने के ये चिह्नहैं कि जिस स्त्रीके पेटमें बालक पहिलेही महीने में गोल जान पड़ताहै—दाहिनी आंख कुछ बड़ीसी दीखती है दाहिनी जांघ मोटी और भारी जान पड़ती है और कुछ दर्दभी

होता है—और पहिले दाहिने स्तनमें दूध आता है—मुख का रंग अच्छा रहता है—स्वप्न में पुलिंग फूल फल दीखते हैं और यदि गर्भवती के दूधमें जूँवा चींटी डालकर देखे कि जीती है और चलती है तो अवश्य ही पुत्र है यदि मरजावे तो पुत्री है—

पुत्री होनेके येभी लक्षण होते हैं अर्थात् स्त्रीका मस्तक भारी रहता है—स्तनोंका दूध पतला रहता है—मुख का रंग पीला होता है चलने में दाहिने पैरको उठाती है और दाहिने हाथ को टेककर उठती है—

पर जिस स्त्रीका पेट दोनों कोखों को नीचा करके बीचमें ऊँचा होवे और कुछ लक्षण पुत्रके और कुछ पुत्री के जान पड़ें तो सन्तान नपुंसक होगी—

जिसका पेट बीच में नीचा और दोनों ओर ऊँचा हो अर्थात् मसकके समान हो तो दो बालक उत्पन्न होंगे—

अब तुम्हको यहभी बताती हूँ कि गर्भ में किसप्रकार का बालक है अर्थात् अच्छा वा बुरा—उसकी पहिचान यह है—

कि यदि गर्भवती स्त्रीको राजा के दर्शन की इच्छा हो तो महाभाग्यवान् और धनवान् सन्तान होगी—जो रेशम—टसर—तथा भूषण धारण करने की इच्छा हो तो

भूषण स्नेही और सुन्दर सन्तान होगी—यदि मुनियोंके आश्रम वा देव मन्दिरों में दर्शन निमित्त इच्छा होती है तो शान्ति स्वभाव और धर्मात्मा सन्तान होगी सांप सिंह आदि पशुओं के देखने की इच्छा से हिंसक सन्तान होगी इनमें तो कुछ सन्देह भी रहता है परन्तु पांचवें महीने में जो गर्भवती की इच्छा होती है उससे अच्छी बुरी सन्तान ठीक प्रकारसे ज्ञात होजाती है क्यों-कि सन्तान में इसी पांचवें महीनेमें जीव अर्थात् आत्मा पड़ता है—पहिले से तो केवल देह ही बनता है और बढ़ता रहता है जीव नहीं होता—इसी कारण इस इच्छा को पूरी करनी अवश्य चाहिये और यही सोचकर शास्त्र में पुं-सवन संस्कार रक्खा गया है और उसी के अनुसार अब सातवें महीने में गर्भवती की साध वा चौक वा फेई होती है—

शास्त्रोक्त रीति तो कीजाती है पर ठीक प्रकार और प्रयोजनसे नहीं जैसी कि विधि है—इसको दोहद (दोहद) कहते हैं अर्थात् दोहदयकी इच्छा १ बालक की दूसरी माताकी—ऐसा लेख है कि गर्भवती की इस समय की इच्छा जो पूरी न कीजावे तो रक्तान लँगड़ी—लूली—बहिरी—गूंगी इत्यादि होजाती है—इसकारण भोजन

बस्र वा अन्य वस्तु जो गर्भवती अपनी इच्छा से माँगे वह उसको अवश्यमेव देनी चाहिये और इसी कारण अब इसरीति का नाम साधहोगया है कि गर्भवती के मनकी साध पूरी कीजावे—

अब तुम्हको यह भी बताये देती हूँ कि बालक गर्भ में कैसे रहता और बनताहै और कब और कैसे उत्पन्न होताहै—दोदो तीन २ बालक १ ही गर्भ में कैसे होजाते हैं—इनको वहाँ क्योंकर भोजन पहुँचताहै और कैसे पलते पोषते हैं—

हे बहिन ! ईश्वरने अपने अनेक चमत्कारी काय्यों में इस गर्भ को अतिही अद्भुत रक्खाहै ईश्वरके अतिरिक्त ऐसे असहाय प्राणीको गर्भ में कौन भोजन पहुँचाकर पाल सक्ताहै—यह उसी की शक्तिहै कि उस परम पिताने माता का रज वा रुधिर जो प्रतिमास गर्भ रहने से पूर्वमें बहकर निकल जाता था इस गर्भ के बालक का भोजन बना दियाहै—कि उसी से इसका देह पाँच महीने तक बनता और पाँचवें महीने उपरान्त जब जीव पड़जाताहै तो उसी से पलता रहताहै—

गर्भाधान से पूरे २७५ दिनमें गर्भ में से बालक उत्पन्न होताहै जब से रजदर्शन होकर बन्दहोगयाहो उसके

१५ दिन पूर्वसे इसके २७५ दिनका लेखा लगाया जाता है तो ६ महीने और कुछ दिन होते हैं जब से बालक गर्भ में फड़के वा चले उससे १६-२२ सप्ताहमें बालक उत्पन्न होता है—

३५ दिन से कुछ नून्याधिक में बालक का पिण्ड गर्भ में बनता है जिसका वर्णन आगे बताऊंगी जितने दिनमें बनता है उससे दूने ( ७० ) दिनमें चलने फिरने लगता है और उसी से छःगुने ( २१० ) दिनमें उत्पन्न होता है गर्भाधान से ४ महीनेतक गर्भाशयका मुख निपट बन्द रहता है जैसे २ गर्भ बढ़ता जाता है वैसे २ ही गर्भाशय भी बढ़ता जाता है और अण्डाकार होकर नीचे को कुछ धसकता आता है—

छठे महीने गर्भाशय की नार बहुतही छोटी बरन चपटीसी हो फैलजाती है—आठवें महीने में निपट चपटी होजाती है—नवें महीने में और कभी २ सातवें महीने में गर्भाशयका मुखखुलने लगता है—

जब बालक उत्पन्न होने को होता है तबही यह मुख खुलता है यह तो मैंने तुम्हको बता दिया कि गर्भ केवल जबही रहता है जब रजदर्शन होता है परन्तु किसी २ स्त्री को बिना रजदर्शन भी गर्भाधान होजाता है—और

किसी २ स्त्रीको गर्भाधान होताही नहीं है उसकी दो दशा हैं प्रथम तो यह कि वह स्त्री रजस्वलाही नहीं होती होगी पुष्प बंध्या होगी—दूसरे स्त्री पुरुषों के अंगों का दोषहो जो इसप्रकारहै—

( १ ) स्त्री हिजड़ीहो ( २ ) स्त्री मोटी अधिक हो ( ३ ) किसी रोगवश स्त्री धर्म से स्त्री न होती हो वा कम होतीहो ( ४ ) धरनि में सूजन हो ( ५ ) प्रदररोगहो ( ६ ) धरनि में फोड़ा वा रसोलीहो ( ७ ) पैरजारी रहना अर्थात् स्त्री धर्म बराबर रहना ( ८ ) धरनिका सुस्त वा ढीला पड़जाना—

जो इन दोषों में से किसी के कारण गर्भ न रहता होवे तो यह औषध करे अवश्य रहेगा ( १ ) स्त्री धर्म होने के दिन से ७ दिनतक दो दो माशे हाथीदाँत का चूर्ण बराबर की मिश्री मिलाकर खाय ( २ ) काले धतूरे के फूल सहत और घी में मिलाकर खाय ( ३ ) एक समन्दर फलको दही में रखकर निगलजाय ( ४ ) हथेली भर अजवाइन फाँक जाय— ( ५ ) अण्ड के बीज चाबले ( ६ ) दुद्धी रुखड़ी को छाया में सुखाकर तीन दिनतक एक २ तोला दूधके संग फाँकले ( ७ ) खरैटी गंगेरन की छाल—महुआ—बड़के अंकुर—नागकेसर

इन सबको बराबर एक २ टंकले महीन पीस पाँच टंक सहत में मिला गौ के दूधके संग १५ दिनतक पीवे तो बाँझ के भी पुत्रहो—( ८ ) असगंध के काढ़े में गौकादूध और घी मिलाकर स्त्रीधर्म के दिनों में भोरही पाँच दिनतक पीवे ( ९ ) बिजौरों के बीजको गौ के दूध में पकावे—उसीकी बराबर नागकेसर और गौ का घी डाल कर मिश्री मिलाय स्त्रीधर्म के दिनों में सात दिन खाय तो अवश्यही गर्भरहे ( १० ) अण्डी और बिजौरे के बीज एक २ माशे गौके घी में पीस दूध के संग स्त्रीधर्म के दिनों में तीन दिनतक पीवे ( ११ ) पीपल-सोंठ—मिरच—नागकेसर इनको महीन पीस ऋतुकालमें स्त्री तीन दिन घीके संग पीवे ( १२ ) धेलाभर नागकेसर ७ दिनतक गौके दूध संग पीवे ( १३ ) मिरच—पीपल—सोंठ—नागकेसर दोनों कटाई बराबर लेकर गौके दूध में पीवे तो तत्काल गर्भरहे—तुम्हको बहुतसे नियम तो गर्भवती के पहिले बता चुकी हूँ थोड़े से और भी बताती हूँ कि यदि स्त्री इनके अनुसार बर्त्ते तो बहुत लाभहो—

यदि स्त्रीका मन किसी बस्तुपर चले और वह न मिलसके तो स्त्रीको चाहिये कि १ गिलास ठण्डे पानीका पीलेवे—और जब उसकी इच्छा किसी ऐसी बस्तुपरही



हो तो उसको चाहिये कि अपने मनको मारे कि गर्भ में जो सन्तान है उसमें भी मन मारनेका गुण उत्पन्न हो जावे गर्भाधान से पहिले महीने में वीर्य जमता है—दूसरे में भिल्ली चढ़ती है—तीसरे में शरीर बनता है—चौथे में समस्त शरीर बन चुकता है—पाँचवे महीने में हृदय बनता है और जीव पड़ता है—छठे और सातवें महीने में शरीर पुष्ट होकर बालक उत्पन्न होजाता है—जो बालक सातवें महीने में पुष्ट नहीं हो लेता तो आठवें वा नवें महीने में उत्पन्न होता है—कभी २ निर्जीव बालक भी सातवें महीने में उत्पन्न होजाते हैं परन्तु सब जीते नहीं रहते—जो बालक पुष्ट होकर उत्पन्न होते हैं वे तो जीते रहते हैं पर आठवें महीने का उत्पन्न हुआ बालक कदाचित् ही कोई जीता है वरन सबही नष्ट होजाते हैं—कारण यह है कि सातवें महीने में जो बालक ने उत्पन्न होने की चेष्टा की थी और वह निष्फल गई अर्थात् गर्भ से बाहर न हो सका और आठवें महीने में फिर उत्पन्न होने की चेष्टा की तो पहिली चेष्टा उसको निर्वल कर डालती है इसी से मरजाता है परन्तु जो बालक नवें महीने में उत्पन्न होता है तो उसके दो कारण होते हैं १ तो शरीर पूर्ण पुष्ट होजाता है दूसरे सातवें महीने की चेष्टा के

पीछे आठवें महीने में उसको विश्राम मिलजाताहै—

बालक माके पेटमें उकरू बैठाहुआ हाथों को पावों से मिलाये हुये—दोनों घुटनों को छाती और पेटसे लगायेहुये और घुटनोंके बीचमें माथाटेके ( यदि पुत्री है तो माकी पीठकी ओर मुख होता है और जो पुत्र है तो माके पेटकी ओर मुख होताहै ) अपने हाथों की उँगलीसे आँख कान नाक मुख सब मूँदेहुये रहता है—इस मूँदने का कारण यहहै कि जिन सात भ्रिलियों के भीतर गर्भाशय में बालक रहताहै उनमें १ प्रकार का ऐसा पानी होता है कि यदि आँख से छूजावे तो अन्धा—कान में चलाजावे तो बहिरा—मुखमें चलाजावे तो गूँगा—पेटमें चलाजावे तो मुर्दा और मस्तक में चलाजावे तो वा-वला बालक होजाताहै—इसीलिये ईश्वर ने बालक को अपने सब छिद्र मूँद रखने की शक्ति दी है—

किसी २ स्त्री के दो वा तीन अथवा चार पाँच बालक तक उत्पन्न होजाते हैं मैंने अपनी १ सहेली को देखा कि उसके तीनबेर बराबर दो दो बालक उत्पन्नहुये—ऐसे बालक जौँडलें वा युग्म अथवा यमज कहाते हैं—कारण यहहै कि गर्भाधान समय वायुके कोपसे पुरुष वीर्य जितने खण्ड होकर स्त्री के रजसे मिलताहै उतनी

ही सन्तान गर्भ में स्थिति पाती हैं यहांतक कि किसी २ के पांच २ वा सात २ बालक तक होगये हैं—

॥—गर्भाधान समाप्त—॥

## गर्भरक्षा

यहाँ तक तो मैंने तुझ को गर्भाधान विषय में बताया अब तुझको गर्भरक्षा विषय में कुछ बताना चाहती हूँ कि स्त्री के जब गर्भ रहजावे तो उसको क्या २ नियम पालने योग्य हैं और जो उन नियमों को न पाले तो उसको क्या २ हानि होसकती है—

स्त्री जब गर्भवती हो तो उसको चाहिये कि इसप्रकार से रहे जिससे भले प्रकार गर्भकी रक्षा होसके—उसको चाहिये कि कभी दौड़ कर न चले—न कहीं से धमक करि उतरे वा चढ़े—गाड़ी वा रथ में बैठकर कहीं को न जावे और दूर को तो कभी न जाय—अपने किसी प्यारे के मरने का समाचार न सुने—कोई भयानक रूप वा दृश्य न देखे इससे पेटका बालक कभी २ मरजाता है—न कोई बात डरकी देखे वा सुने और इसीसे सुने घर में न रहे मरघट में न जावे—कुरूप स्त्री के पास न बैठे—कोई चोट अपने पेटमें न लगाने दे—इस से भी गर्भ नष्ट

होजाताहै—जुलाब न लेवे—फस्त न खुलावे—जोंक न लगवावे और न वमन करे—

गर्भिणी को कूदना फाँदना कभी न चाहिये—इनकी धमक लगने से बहुतही हानि होती है गर्भ गिरपड़ताहै—वा उलटा सुलटा होजाताहै—वा आड़ा पड़जाताहै और स्त्री फिर दर्द होने से कभी २ मरभी जाती है—किसी दूसरी स्त्री के बालक पैदा होता हुआ भी न देखे—भय लज्जा और क्रोध से भी बची रहे—इनसे भी गर्भ गिरपड़ताहै—जलमें न तैरे—पत्थर ऊखली वा मूसल पर न बैठे—बृक्ष के नीचे बहुत न ठहरे फिसलने के स्थान में न सोवे न बहुत सोवे न बहुत जगे—कुआँ वा दूरकी वस्तुको टक-टकी लगाकर न देखे—कोई वस्तु ऐसी न खावे जिससे स्त्रीधर्म का रुधिर बहानिकले इससे बालक गर्भही में सूख जाताहै क्योंकि गर्भ पोषण को रुधिर तो रहताही नहीं है जिससे बालक माके पेट में पलताहै—

कोई वस्तु गरम वा तीखी जैसे लाल मिर्च न खानी चाहिये अजीर्ण में भोजन न करना चाहिये—जिमी-कन्द का साग न खावे ( इससे बालक फटी सी देहका होता है ) मांस मदिरा का सेवन न करे—उपवास न करे सूखी और रूखी वस्तु जैसे चने अथवा बासी वा पीड़क

जैसे गुड़ सड़ा बिगड़ा अन्न भोजन न करे—बहुत भी भोजन न करे किन्तु रुचि अनुसार भोजन करे पर हानि कारक न हो—विषम आसन वा उकरू न बैठे—पुरुष का संग न करे—मल मूत्र के वेगको न रोके—मैले कपड़े न पहिने बहुत चिल्लाकर न बोले—अपने अनादर की कोई बात न करे और न सुने—बहुत बाहर न फिरे और न शिरमें अधिक तेल डाले जो डाले तो अफीम डालकर मले तो डर नहीं—बहुत श्रम न करे—बहुत ऊंचे स्थान पर न चढ़े और वहाँसे न झाँके कुएँ को भी न झाँके—कष्टदायक कार्य भी न करे—हाथ ऊपर को न ताने—व्रत वा उपवास न करे मादक द्रव्य न खावे न पीवे—तोप वा विजलीका शब्द न सुने न दिन में बहुत सोवे और न रात्रि में बहुत जगे—सोकर जब उठे तो बहुत सावधानी से उठे क्योंकि इस समय बालक लौट जाना सम्भव है—

स्त्री को चाहिये कि गर्भ रहतेही उत्तम २ काम करे—शरीर को शुद्ध रखे—स्वच्छवस्त्र पहिरे—आसन तथा बिछौना कोमल ऋतुके अनुसार रखे—रहने का स्थान गर्मी और वर्षा में पवनीक—जाड़ों में गरम और सुसज्जित रखे—

भोजन कोमल मधुर सलोना मीठा और चिकना होना चाहिये सेब और आँवलों का मुग्ग्वा गुलकन्द—हरी गिलोय पान इलायची कभी २ किन्तु बहुधा खालियाकरे—

चन्द्र वा सूर्यग्रहण को कभी न देखे बरन अपने ऊपर गरुड्वाँही तक ग्रहणकी न पड़ने दे—ग्रहण पड़ने से १ प्रहर पूर्व किसी कोठरी में जाबैठे और जबतक उग्रहण न हो जावे वहाँही बैठीरहे और किसी कामसे हाथ न लगावे—इस समय की असावधानी से बालक का देह अंग भंग होजाताहै—

गर्मी में कपड़े ठण्डे और ढीले पहिने—जाड़ों में रुईदार वा ऊनी कपड़े पहिने—कपड़ा तंग वा कसकर न पहिने भीगा वा गीला कपड़ा न पहिने और न लाल रंगका कपड़ा पहिने किन्तु लीले रंगका पहिने—और स्वच्छ वस्त्र पहिने मैले कुचैले न पहिने चन्दन—इतर और मुगन्ध लगावे—प्रसन्न—भूषित और पवित्र रहे—

गर्भिणी को चाहिये कि अपनी समस्तबातों में क्रम का नियम रखे अर्थात् क्रमसे खाय—क्रमसे सोवे—क्रमसे काम करे—क्रमसे विश्रामकरे—क्रमसे मन बहलावे अर्थात् सर्वप्रकार क्रमसे रहे—क्रम और नियम के बिगड़ने सेही हानि होजाती है और जाये में पीड़ा अधिक होजाती

है—गर्भस्राव और गर्भपात होजाते हैं पर क्रम और नियमके बनाये रखने से जाये में पीड़ा बिल्कुल नहीं होती सुखसे प्रसव होकर स्त्री निबट जाती है—

गर्भवती को नित परमेश्वर, पति वा किसी अन्य विद्वान् और रूपवान् पुरुष वा स्त्रीका ध्यान रखना चाहिये—

बूढ़े बड़े वा अपने सास ससुर की टहल और सेवा करनी चाहिये—मैं तुम्हको पहिले बता चुकी हूँ कि जो स्त्री नियम से इन दिनों में नहीं रहती उसके गर्भ में हानि पड़जाती है सो अब तुम्हको बतलाती हूँ कि इनके पालन न करने से किसी स्त्री का गर्भस्राव और किसीका गर्भपात होजाता है—

गर्भस्राव तो वह दशा है कि गर्भाधानसे चार महीनेके भीतर गर्भाशय से रुधिर वह निकले और गर्भ का बालक गिर पड़े और जो चार महीने के पीछे पर सात महीने के पूर्व ऐसी दशा हो तो वह गर्भपात होता है—

इन दोनों रोगों से स्त्री को फूलने फलने की आशा आगे को टूट जाती है—गर्भस्राव, चार महीने तक जब चाहे तब होसकता है—अर्थात् जब कारण प्रस्तुत हो तबही परन्तु तीसरे महीने में अधिक भय रहता है—जिस स्त्री

को यह रोग एक बेर होजाताहै तो उसको बेर २ होजाने में कुछ अचम्भा नहीं है—

इनके लक्षण यह होते हैं ( १ ) शरीर में अचानक अशक्ति और मनमें अकबकाई वा ब्याकुलता सी जान पड़े ( २ ) जी दूबासा जाताहो ( ३ ) ठड़े होने से मस्तक घूमें और चकर आवै ( ४ ) पेटके ऊपर और दोनों जांघों में रह २ कर बेदन हो तो जानना चाहिये कि साव होनेवाला है—( ४ ) यदि कुछ तरबूज का सा पानी भी भरने लगे तो निश्चय जानना चाहिये कि साव होगा ( ५ ) यदि कमर और जाँघों वा गुदा में अधिक पीड़ा ज्ञात हो—शूलसे चले और रुधिर वा रुधिरके चकत्ते बाहर आने लगें तो इस बात के जानलेने में पूरा विश्वास कर लेना चाहिये कि गर्भाशयसे गर्भ अलग होगया है—

जब यह निश्चय होजावे कि साव के लक्षण उपस्थित हैं और आरम्भकीही दशा है अर्थात् पीड़ा ही हो और रुधिर जबतक न निकला होवे तो यह उपाय करे कि—

- ( १ ) गुलाब—देवदारु—डुद्धी इनके संग दूध को पीवे-
- ( २ ) शतावरि और डुद्धी का काढ़ा पीवे—

जब इस भ्रूति रुकजावे तब पीछे गौके दूधमें गूलर



के पके फल खिलावे अथवा कमर में कहरुवा—मोती अथवा याकूत बाँधे—

गर्भवती को ठंडे स्थान में लिटादे—ठंडा पानी पिलावे ठंडा भोजन करावे—ठंडे जल से प्रसव स्थान को धोवे अथवा धुनी हुई रुई की बत्तियाँ बना २ कर और पानी में भिगो २ कर डोरे से ( इस प्रयोजन से कि उनके फिर निकालने में सुविधा रहे और बत्ती भीतर चली न जावे अथवा रह न जावे ) बाँधकर भीतर रखे—

जो रुधिर निकलही आया होवे तो यह औषध करे कि दूध के संग कसेरू वा सिंघाड़ा वा कमल औटाकर और ठंडा करके पिलावे अथवा दोतीन चाँवलभर अफीम का सत्त किसी सूखी वस्तु में खिलादेवे—जो रुधिर अधिक निकले तो घण्टी मिट्टी—मँजीठ—धायके फूल—गेरू—राल—रसौत सबको पीसकर मीठा मिलाकर चटावे—

जो स्त्री के आधान पहिलाही हो तो तो गर्भसाव और गर्भपात छः वा सात घंटे मेंही होलेताहै बहुत देर नहीं लगती—यदि स्त्री दूसरे तीसरे बेरकी गर्भिणी हो तो दोदो तीन २ दिन लगजाते हैं—इसलिये पहलौठी की बेर अधिक सावधानी होनी चाहिये—

जिस स्त्री के ऐसा होजावे तो वह पाँच छः महीने

तक पुरुष के पास न जावे--क्योंकि इतने समय से पहि-  
लेही फिर गर्भाधान होजाने से स्त्री को फिर गर्भस्राव वा  
गर्भपातका भय रहेगा—इसलिये इसकालसे पूर्व गर्भाधान  
न होना चाहिये—यदि इतने समय के पश्चात् जो गर्भा-  
धान होजावे तो गर्भिणी को इस प्रकार बड़ी सावधानी  
से रहना चाहिये—

( १ ) गर्भवती के नियमों का पूरा २ पालन करे जो  
मैं तुम्हको अभी बता चुकी हूँ ( २ ) आहार अल्प करे  
( ३ ) मलकोष्ठ को शुद्ध रखे ( ४ ) पुरुष के समीप  
न सोवे अकेली सोवे—

जिस स्त्री का गर्भस्राव वा गर्भपात होजाताहो उस  
को यह औषध देनी चाहिये—

इनकी पोटली बाँधकर दूधमें डालदे जब दूध पीने  
लायक ओटजावे पोटली निकाल कर फेंकदे—मीठाडाल  
दूध पीलेवे—

|                                       |  |
|---------------------------------------|--|
| प्रथम महीने में-मुलहठी-दुद्धी-देवदारु | } इनदोनों महीनों<br>में मीठा शीतल<br>और पतला भो-<br>जनकरे— |
| द्वितीय,,—करंजुवा—कालेतिल—            |  |
| मँजीठ—शतावरि—                         |  |

तीसरेमहीनेमें (१) दुद्धी—कमलगट्टा—सरवन (२) अ-  
थवा साँठी चाँवलोंकी खीरखावे—

चौथे,,—कटेहली—गम्भारी—दूधवाले वृक्षकीकोंपल दूधमें  
औटावे (२) घी अथवा दही से चाँवलखावे—

पाँचवें,,—दूध चाँवल खावे—

छठे,,—(१) पृश्निपर्णी—सहँजना—गोखुरू—गिलो-  
य—दूधमें औटावे (२) घी चाँवल खावे—  
(३) दूध लपसीपीवे (४) गोखुरूको घी  
में पकाकर खावे—

सातवें,,—सिंघाड़ा—मुनका—केसर—मुलहठी—चीनीको  
औटावे (२) पृथक्पर्णी को घी में पकाकर  
खावे—यह गर्भ को बहुतही पुष्ट करती है—

आठवें,,—कैथ—कटेहली—बेल—परवर—ऊख—इन सब  
की जड़को दूधमें पकाकरपीवे (२) दूधमें अण्डी  
का तेल और मीठा मिलाकर विरेचनदे—

नवें,,—सोंठ—मुलहठी—देवदारु—दूध में पकाकरपीवे—

दशवें,,—सोंठ—दुद्धी—दूधमें पकाकर पीवे—

कमल की जड़—कमल की नाल और फूल तीन २  
माशे लेकर दूधमें औटाकर पीवे अथवा महीने २ में यह  
आगे की औषध दे—

मुलहठी—सालवृक्षकेबीज—देवदारु—लोनिगासाग—  
कालेतिल—राल—शतावरि—पीपल—कमल की जड़—  
जवासा—गौरीसर—बायमुरई—दोनोंकटेहली—सिंघाड़ा—  
कसेरू—दाख—मिश्री—सब औषध तीन २ मासे लेवे  
और सात महीने तक सात २ दिन पीवे तो कभी गर्भसाव  
वा पात न होगा—

गर्भवती को नित २ मल त्याग भले प्रकार होना  
चाहिये जो न आताहो तो थोड़ासा अण्डीका तेल दूध  
में बूरा मिलाकर पीलेवे इस विरेचन से कुछ हानि की  
सम्भावना नहीं है—

भोर उठतेही जो भूखलगे तो थोड़ासा हलका भोजन  
खालेवे जो जी भिचलावे वा उलटी आतीहो तो थोड़ासा  
दूध पीलेवे वा चिरायतेका अर्क पीवे—वा नींबूका शर-  
बत अथवा केवल नींबूके रसको ठण्डे पानी में मिलाकर  
पीलेवे—जो छाती में दर्द वा जलन होतीहो तो चिरायते  
का अर्क पीना चाहिये—अथवा राईका प्लास्तर १० वा  
१५ मिनट तक कोड़ी से नीचे के स्थानपर लगादे पर  
उलटा लगावे अर्थात् कपड़े पर जिस ओर पिसी राई ल-  
गाईहो उसको ऊपर रखे—कपड़े की ओर से शरीर पर  
लगावे—

अपने पित्त को न बढ़ने दे—ढूँडी—पेड़—जाँघ वा पेट में कहीं दर्द जानपड़े तो नारियलका तेल थोड़ासा गरम करके मलदेना चाहिये कोई २ स्त्री गर्भ के दिनों में मिट्टी भून २ कर वा टूटेहुये मिट्टी के बासनों के टुकड़े घरमें से निकालकर वा कुम्हारके यहाँ से मँगाकर खाया करती हैं—सो यह बहुतही बुरी बात है—इस से गर्भ को बहुतही हानि पहुँचती है और इसी दशा से किसी २ स्त्री को तो यह मिट्टी खाने की टेव सदाके लिये पड़जाती है और देह पीला पड़जाता है—देहमें रुधिर कम उत्पन्न होने लगता है—कारण इसका यह है कि इन दिनों में स्त्री के मुखका स्वाद फीका और सीठा २ रहता है—सोंधी वस्तुके खाने को मन चला करता है सो फहर स्त्रियाँ तो इसी मिट्टी वा ठिकरों को आपसकी देखा देखी खाने लगती हैं सो न करना चाहिये—इसके पलट वंशलोचन वा ज़हरमोहरा खताई खावे—इन दोनों से गर्भ भी पुष्ट होता है और सोंधी वस्तुभी खाने में आजाती है—गरी और मिश्री खाना इन दिनों में बहुतही उपयोगी होता है और बालक की आँखों को बड़ी करता है—

स्त्रियों को देखा है कि किसी के गर्भ प्रतिवर्ष होता है पर यह स्त्री और सन्तान दोनोंको बहुतही हानिकारक

होता है और इसके कारण से स्त्री अतिदुर्बल होजाती है और सन्तान भी रोगी होती है बरन सन्तान बहुधा मरजाती है और स्त्रीपर दो तीन सन्तान में ही बुढ़ापा आजाता है—गाल बैठजाते हैं—आँखें गढ़जाती हैं—नाक उठ आती है—स्तन ढरक पड़ते हैं और देहमें सौ रोग उत्पन्न होजाते हैं २० वर्षकीही आयुमें दूनी आयु जँचने लगती है कारण इसका यही है कि स्त्रीका देह १ जापे से पनपने नहीं पाता कि दूसरा गर्भ रहजाता है देहका सब अंश गर्भमें चलाजाता है और देह जरजर होजाती है—इसलिये स्त्रीको चाहिये कि जबतक बालक दूधपीना न छोड़दे दूसरे गर्भ की आशा न करे—

कम से कम पाँच वर्ष पीछे दूसरा गर्भाधान होना चाहिये—इसलिये इतने समय तक स्त्री अपने पुरुष के पास न जावे—सास ननद वा अन्य किसी बूढ़ी बड़ी के पास रात्रि को सोआकरे—

यदि स्त्री को निरोग और स्वस्थ रखना अभीष्ट हो तो पहलोठी का ही गर्भाधान १६ वर्ष की आयु से पूर्व कदापि न करना चाहिये क्योंकि इस आयु से पूर्व गर्भाशय अपनी पूर्ण दशा को प्राप्त नहीं होचुक्ता है—जिन स्त्रियों को इस आयु से पूर्व ही (जैसा कि बहुधा

होरहा है ) गर्भाधान होजाता है वह और उसकी सन्तान निर्बल और रोगीही रहती हैं और इसी कारण अब बालक बहुत बीजजाते हैं और स्त्रियाँ बाँझ होजाती हैं—

॥—गर्भरक्षा समाप्त—॥

## धात्री शिक्षा

अब मैं तुम्हको कुछ बातें धात्री शिक्षा की बताना चाहती हूँ जिस को दाई का काम कहते हैं अर्थात् जो दाई न मिले तो प्रसूता को भले प्रकार जनालेवे—इस लिये प्रथम यह बताना चाहिये कि दाई अथवा धाय को क्या जानना चाहिये और धाय कैसी होनी चाहिये—दाई के क्या २ कार्य हैं और धाय कौन होती है—जो बालक को दूध पिलाती है उसी को बहुधा धाय कहते हैं अतएव मा भी जब तक बालक को दूध पिलाती रहे धाय की संज्ञा में गिनी जाती है—इसलिये समस्त शिक्षा इस धात्री शिक्षामें बतानी चाहिये—

सो सुन ! पहिले समय में तो बहुधा स्त्रियों को इस विषय की शिक्षा दीजाती थी जैसे अंग्रेजों में अब भी—परन्तु हमारे इस देश में इस काम को परमाधम समझ कर निकृष्ट श्रेणी के लिये छोड़ दिया है अर्थात् भंगिन

चमारिन-कोरिन-धोबिन इत्यादि-ऐसी ज्ञाति की स्त्रियाँ ही इस दाई के काम को करती हैं-पर उनको कुछ शिक्षा नहीं दीजाती है जो कुछ उन्होंने अपने अनुभव से अथवा किसी अन्य अनपढ़ दाई से सुनकर सीख लिया है उसी के अनुसार काम करती हैं चाहे किसी प्रसूता को हानि हो चाहे अपने भाग्यसे वह भली भाँति निबटकर बचपड़े परन्तु इन दाइयोंकी शिक्षा कुछ नहीं-पहिले समय में वैद्यलोग इस क्रिया को कराते थे जैसे अन्य चीड़फाड़ को अपने सम्मुख कराते थे परन्तु उन्होंने इस कार्य को जबसे नीचवर्ग स्त्रियों को और चीड़फाड़ के कार्य को सथियों † को दे दिया है तबसे येही इस कार्य को करती हैं—

इसीकारण जो कुछ तुम्हको स्वयं अनुभव हुआ है और प्राचीन ग्रन्थों तथा डाक्टरी पुस्तकों में अवलोकन क्रिया है तुम्हको बताती हूँ कि तूतो जानकार होजावे—

† सथिये वे हैं जो अपने को इकीम कहते हैं-बालकों के चारुण निकालते हैं फोड़े फुंसी की चिकित्सा करते हैं-आँख बनाते हैं जाला तथा फूली काटते हैं फसद कराते हैं कानका मैल निकालते हैं इत्यादि और अपने को १ प्रकारका कायस्थ बतलाते हैं जो कानमैलिये और अन्य नामों से भी कहीं २ प्रसिद्ध हैं—



क्योंकि इससे स्त्रीको सदैव काम पड़ता है जो इस विषय को जानती होगी वह उन रोगों और दुःखों से तो बची रहेगी जो मूर्खदाई वा सौरमें असावधानी के होनेसे स्त्रीको होजाते हैं और फिर जन्मभर दुःख देते रहते हैं—प्रसूता अपने हाथ पांवसे कुशल होकर जापे से उठबैठे तो उसका नयाजन्म जानिये—नहीं तो अनेक रोग प्रसूत—लुंज वा शरीर ( योनि ) का बाहर निकलकर बढ़आना होजाते हैं यह तो मैं बता चुकी हूँ कि गर्भ से पीछे कितने पूरे दिनमें बालक उत्पन्न होता है—इसलिये जब देखे कि दिन पूरे होगये हैं तो किसी चतुर दाईको बुलावे—जो न मिल सके तो आपही इसप्रकार काम करले—प्रथम सौरकेलिये घर अच्छा पवनीक निश्चय करे जिसमें वास न आती हो—सीलभी न हो—किसी मोरी वा पाखाने के पास न हो जैसी कि इसदेशमें रीति है कि घरभरमें सबसे बुरास्थान इस प्रयोजन निमित्त लिया जाता है—यदि जाड़ेहों तो उस घरमें कोइलोंकी निर्धूम आग दहकती रखे क्योंकि धूँआ बालक और जच्चा दोनों को हानि करता है जिससे उठ उस घरमें न आनेपावे और वायुभी शुद्ध होती रहे—उस घरकी धरती और भीत लिपीपुती और सूखी होनी चाहिये—द्वार दक्षिण वा पूर्वको हो कमसे कम ३२ हाथ

बर्ग उस घरका क्षेत्रफलहो अर्थात् आठ हाथ लम्बा और चारहाथ चौड़ाहो—जाड़ों में सांभ सकारे पवन द्वार रोक दिये जावें और दुपहरको खोल दिये जावें—ग्रीष्मऋतु में बराबर खुलेरहें—वर्षा में यदि घटा घिरीहुई हो तो बन्दकरके थोड़ासा खुला रहने दे—जो आकाश निर्मल हो तो पवन को न रोके किन्तु आने दे सौर में सर्दी वा ठण्ड होने से बालकको मसान आदि रोग होजाते हैं—सौरगृह में पहिले से यह वस्तु प्रस्तुत रखे ( १ ) खूब कसाहुआ पलंग जिसपर गुदगुदा बिछौनाहो और उसपर मोम-जामा बिछाहो ( २ ) पेटमें लपेटने को गाढ़का कपड़ा ( ३ ) पुराने धुराने चीथड़े ( ४ ) रेशम ( ५ ) पैनी कतरनी ( ६ ) गुनगुना पानी ( ७ ) आग ( = ) तेल ( ६ ) बेसन वा साबुन—

जनते समय इस पलंगका शिरहाना पङ्गात से १ फुट ऊंचा रहना चाहिये यदि चौकी वा तख्तहो तो और भी अच्छी बातहै—दिया ऐसे स्थान में रक्खाजावे जो जच्चाके सन्मुख न हो—शिरहाने की ओर रखना अच्छा होताहै—सामने रखने से बालक और जच्चा दोनों की दृष्टिको चमक मारने का भयहै—

सौर में बहुत मनुष्य न रहने चाहियें और स्त्री के

पतिको तो वहाँ कदापि न जाना चाहिये—उस स्थान पर किसी ऐसी स्त्री को न रखना चाहिये जो पीर देखकर घबड़ावे वा जच्चाके अगाड़ी औरों के जापेकी चर्चाकर करके उसे डरावे—अथवा कोई अशुभ संवाद सुनावे प्रसूता की मा तथा सखी सहेलियों का वहाँपर रहना बहुत ही आवश्यक है परन्तु दो तीन स्त्रियों से अधिक नहीं—

जब जाने कि गर्भिणी के पीर उठी उसी समय किसी ऐसी दाईको बुलावे जो अपने काममें चतुर और दक्ष होवे—जच्चासे स्नेह और मधुरवचनसे बोले उसको ढाढस बँधावे टहलकरके उसका क्लेश मिटावे बहिरी गूँगी न हो—दाई को पहिले यह जानलेना चाहिये कि गर्भिणी को पीर जननेकी हैं वा किसी और कारणसे हैं अथवा सच्ची पीर है वा भूँठी क्योंकि यह पीर दो प्रकारकी होती है—

इनको यों पहिंचान सक्ते हैं कि प्रसूतकी पीरके लक्षण तो यह होते हैं ( १ ) कोख शिथिल होजाय ( २ ) हृदय बन्धन रहित जानपड़े ( ३ ) दोनों जाँघों में पीड़ाहो—कमर वा पीठ के चारों ओर पीड़ाहो ( ४ ) बारम्बार मूत्र त्याग की इच्छाहो परन्तु उतरे नहीं ( ५ ) योनि में से कफ सदृश पानी निकले—

परन्तु यहभी दो प्रकारकी होती है एकपेटकी दूसरी

पीठकी जब यह निश्चय होजावे कि पीर प्रसवकीही है तो स्त्री को उस कसेहुये पलँग वा चौकी पर लिटावे — जो पीठ की पीर हो तो पीठके पीछे तकिया रखकर दाईं हौले २ तकियाको दबावे—जो कपड़ा चोली—लहँगा वा धोती जच्चा पहर रहीहो ढीली करादे—पर छाती में १ और कपड़ा लपेटदे—तेल मलकर गरम पानी से स्नान करादे और गरम दूध वा दूधलपसी कंठतक पिलादे—वा गुनगुनी चाइ पिलादे—यदि पीने को जी न करे वा न पीना चाहे तो न पिलावे—इसको पिलाकर हौले २ टहलावे शौच (पाखाने) हो आनेदे पर मूत्र त्याग न करने दे क्योंकि इससे प्रसवमें बहुत सहायता मिलती है—

दाईं को सौरमें भेजनेसे पूर्व उसके कपड़े बदलवा दे और हाथ की अँगुलियों के नख कटवादे (नख बड़े रहने से गर्भ स्थान में चोट लगजाने का भय रहताहै) —

जब जाने कि पीर कुछ अधिक होगई तो देखना चाहिये कि बालक पेटमें किसप्रकार से है—मूँड़ नीचेको है वा पैर नीचेको हैं अथवा आड़ा पड़ाहै—इनकी पहिचान यहहै कि प्रायः सबही बालकों का मूँड़ नीचे को होताहै और इसी मूँड़ के बल उत्पन्न होते हैं—

इसमें जच्चाकोभी थोड़ाही कष्ट होताहै और कोईबात

डरकी नहीं रहती—जब बालकका मूँड़ नीचेको होताहै तो तो बालक बाईओर से दाईओर घूमता है और बाई ओर स्त्रीकी भारीसी रहा करती है पर जो स्त्रीकी दाई ओर भारीरहे और बालक दाई ओर से बाईओर घूमें तो बालक पावँके बलहोताहै जिसको विष्णुपद कहते हैं—

यदि दोनों ओर भारी है और घूमता नहीं है तो आड़ा पड़ाहुआहै और हाथ के बल उत्पन्न होताहै— इसमें स्त्रीको महाकष्ट होताहै—यहांतक कि बीस स्त्रियों में उन्नीस मरजाती हैं—

यदि बालक अपने आपही घूमघाम कर पावँ वा मस्तक के बल आगया तो भला जानो अथवा दाई ने हाथ डालकर चतुराई से बालक के हाथ तो ऊपरको भीतर करदिये और पावँको खींचकर निकाल लिया तो भी बालक उत्पन्न होजाइगा और स्त्री को कष्टही कष्ट होगा प्राण बचजावेंगे—

इन तीनों बातों के निश्चय करने के लिये दाई को चाहिये कि नारियलका तेल हाथमें चुपड़कै और भीतर डालकर देखले—कि बालक मस्तक के बलहै वा पावँ के बल अथवा हाथके बल आड़ा पड़ाहै—भीतर हाथ डालने से जान पड़ेगा कि पहिले हाथमें कौनसा अंग बालक

का आताहै—उसी अंग के बल बालक पैदा होगा एक बेर ठीक निश्चय करलेना चाहिये कि क्या दशा है—बेर २ हाथ न डालना चाहिये—इससे जच्चाको बड़ा क्लेश होताहै और रोग भी उत्पन्न होजाते हैं—जो कोई रोग बालकको स्त्री के पेट में न होगयाहो तो बालकका मस्तक गर्भ से छः महीने पीछे नीचे को और पाँव ऊपरको रहते हैं—और जबतक पैदाहोताहै तबतक इसी प्रकारसे रहते हैं—पर बालक छः महीनेतक एक भाँति नहीं रहता है—वरन घूमा करताहै—और इस समय ( छठे महीने के पहिले ) जो बालक उत्पन्न होते हैं वे बहुधा हाथ व पाँव के बल होते हैं—और बचते नहीं हैं—पर छठेमहीने के पीछे उत्पन्न हुये तो बचभी पड़ते हैं—मरे बालक हाथ पाँवही के बल होते हैं—उनके शिर में पानी उतर आने से भी हाथ पाँव के बलही उत्पन्न होते हैं क्योंकि बालकका मस्तक तो तिगुना चौगुना होजाताहै—

स्त्री के भी कई रोग ऐसे हैं जिनसे कोखकी दशा बदल जाती है और बालक हाथ पाँवके बलही होताहै—और पीर होती समय मुतहड़ जो एक थैली पेटके भीतर पानी की भरीहुई होती है—फूटजाती है तब भी बालक हाथ पाँव के बलही होताहै—

गर्भिणी स्त्री की गर्भ से तीसरे महीने के पहिले और पाँचवें महीने के पीछे दूरकी यात्रा करने से भी यहदशा होजाती है—कि बालक हाथ पावँके बल उत्पन्न होताहै—इसलिये इन दिनों में कहीं न जानेदेना चाहिये—तीसरे और पांचवें महीने के बीच में जो कहीं जाना पड़े तो भलेही जाय—

पेटमें जो बालक मरजाय—तो किसी अच्छे डाक्टर को बुलाकर उसको तुरंतही निकलवाने की चेष्टा करनी चाहिये—पहिचान बालक के पेटमें मरजाने की यहहै कि पेटमें घूमता नहीं है—पेटमें लोथसी होजाती है स्त्रीकी छातियों का दूध सूखजाताहै—और उसी समय ढीली पड़जाती हैं—

पीर उठने के समयसे बालक के उत्पन्न होनेतक अर्थात् जिसमें फूल वा नारतक गिरले स्त्रीकी तीनदशा माननी चाहिये—

पहिली दशामें इतना होताहै कि बालक हट २ कर पैदाहोने के स्थानके द्वारमें आजाताहै—दूसरीमें वह पैदा होनेको निकलताहै—तीसरी वह है कि बालक के उत्पन्न होने के पीछे पेट में से पानी वा रुधिर वा इसी प्रकारकी दूसरी अपवित्र वस्तु निकलती रहती है—

पहिली दशामें यह होताहै कि जब पीर उठनेलगी तबहीं से जरायु अथवा धरनि का मुख खुलने लगताहै—

जरायु पेटमें की वह थैली है—जिसमें होकर बालक पैदा होताहै—इसकी बनावट बैंगनकीसी है—पर भीतर से निपट पोली होती है—

बैंगन गोल होताहै पर यह तनिक चपटी होतीहै मोटा भाग ऊपरको रहताहै जिसको जरायुका शरीर कहते हैं—और पतला भाग नीचे को रहताहै जो उसका मुख कहलाताहै—कारण यहहै कि एक दूसरी थैली जो मुतहड़ कहलाती है और जिसमें पानी भरा रहता है और उसी में उत्पन्न होनेवाला बालक भी रहताहै—जरायु के मुखमें आकर घुसती है—

पीर की रीति है कि कुछ हो २ कर बन्दभी होजाती है—जब पीर होती है तो यह मुतहड़ ऊपर से खिसककर नीचे को आताहै—और जरायु के मुखमें घुसना चाहता है—पर जब पीर बन्द होजाती है—तो फिर यह मुतहड़ ऊपरही को चलाजाताहै—

जब बहुतही पीर होती है तो यह मुतहड़ जरायु के मुखमें आ अड़ताहै जो अब पन्द्रह उँगली के मोटावकी बराबर खुलजाताहै—क्योंकि इसी में होकर तो बालक



निकलताहै—अड़ने से मुतहड़ में जो ठेस लगती है उससे फटजाताहै—और जो पानी इसमें भराहुआहै वह बहने लगताहै—इसीको मुतहड़ फूटना व पानी बहना कहते हैं—

इसके पीछेही बालक उत्पन्न होजाताहै—जब मुतहड़ का पानी निकलचुकता है तब यह सिमटकर फिर छोटी सी थैली होजाती है—जैसी गर्भ रहने से पूर्व थी—गर्भ रहनेपर ज्यों २ बालक बढ़ता जाता है यह भी वैसेही बढ़तीजाती है—

पहिली दशामें प्रसूताको ठड़ीरक्खे वा टहलाती रहे जिससे पीर मन्दी न पड़नेपावे—परन्तु इतनी न टहलावे कि थकजावे सो थकने न दे—जब थकान होनेलगे—बैठा ले—जो नींद आतीहोवे तो निधड़क सोजाने दे—क्योंकि जगनेके उपरान्त जो पीर फिर उठेगी उससे बहुतही शीघ्र प्रसव होजायेगी—

मैंने देखाहै कि मूर्ख स्त्री और दाई इसी पहिली दशा में प्रसूता को बृथा ( बेग\* ) दे २ कर थका डालती हैं जिससे बहुत हानि होती है और लाभ कुछ नहीं होता—इस दशामें दाई को चाहिये कि इसप्रकार कामकरे—कि

\* स्त्रीसे जो बल कराया जाताहै उसे 'बेग' कहते हैं—

सिवाय टहलाने के प्रसूता से और काम न लेवे—ताकि पीर मन्दी न पड़े बरन अधिक होतीजावे और प्रसव शीघ्रतर होजावे—

दाइयां जो कमरको नीचेकी ओर सूतने लगती हैं सो कदापि न सूतना चाहिये और स्त्रीसे नीचे को सांस भी न लिवाना चाहिये—इन बातों से स्त्री हँफजाती है और निर्जीव होजातीहै—

जो पीर मन्दी पड़जाय तो स्त्रीको तत्तादूध पिलाना चाहिये—इससे जरायुका मुख शीघ्रतर खुलजाताहै—किसीस्त्रीको दोस्तीनदिनतक पीररहती है तो उसमें उसको भोजन नहीं देते हैं तो यह भी तो नहीं चाहिये—तत्तादूध वा साबूदाना वा अरारूट अथवा दूसरा हलका भोजन देना चाहिये—जिससे आहार और बल दोनों होजायँ—पर इससे पहिली दशामें सदा तत्ता भोजनदे कभी ठंढा न दे—क्योंकि ठंढाभोजन हानि करताहै—मल त्याग करादे नहीं पीछे यह बाधा देताहै—किसी २ स्त्रीका मुतहड़ नहीं टूटता और प्रसवकी दूसरी दशा होआती है—अर्थात् बालक जरायुके मुखमें आजाताहै—ऐसी दशामें दाई को चाहिये कि उस मुतहड़की थैली को जिसमें बालकहै चतुराई और सावधानी से फाड़

दे—जिससे पानी निकलजावे—इस दशा में बड़ी सावधानी रखनी होती है—बालक पानी के निकलने से बहुधा हांफकर मरजाताहै—किसी २ स्त्री के ऐसा होताहै कि जरायुका मुख तो अच्छी भाँति खुलानहीं—और पानी बहनेलगा सो ऐसी दशामें भी डर रहताहै—क्योंकि बालक बड़ी देरमें होचुकताहै—और बहुधा हांफकर मर जाताहै और इसमें स्त्रीको बहुधा दुःख सहना पड़ताहै—

इस दशामें यह पानी बहुधा दाइयों के हाथसे मुत-हड़की थैली फटजाने से वह निकलताहै—अथवा कमर के सूतनेसे—इसीकारण दाई के नख कटवादेना उचित हैं—और सूतना अच्छा नहीं है—

जो देखे कि पीर मन्दी पड़ती जाती है तो स्त्री के मुखकी लट उसके मुखमें देदे—जिससे हूल आने लगे—और जरायुका मुख खुलनेलगे—स्त्रीको बाईकरवट लिटा-दे वा जिस भाँति उसको आराम पड़े—बहुधा देखागया है बाई करवटही स्त्रियाँ सुखसे जनती हैं यह उनकी स्वाभाविक दशाहै—जो दाइयां मूर्ख होती हैं वे इस समय जच्चाको अपने पैरोंपर बिठाकर 'हूल' वा 'बेग' दिलाती हैं और कई २ स्त्री अपने २ ओसरे से जच्चाको बिठाती हैं—और उससे 'बल' कराती हैं—यह बहुतही

अनुचित है—जच्चाको इससे बहुतही हानि पहुँचती है—  
और बृथा क्लेश होता है—ऐसा करने से बहुधा जच्चा की  
पीर बन्द होजाती है—सो कदापि ऐसा न करना चाहिये—

बाई करवट लेटने से जब पीर अधिक होनेलगे तब  
जच्चासे बल करने को कहै—पर आँख उसकी मिचवादे—  
नहीं तो सूजन आजाइगी—बल भी अधिक न करनेदे—

केवल इतना करनेदे कि जितना मल त्यागने में  
कियाजाता है—इस दशामें सांस रोकने से भी अधिक  
लाभ होता है—और उपकार पहुँचता है—

जब जरायुका मुख भलीभाँति खुलजावे और बालक  
उत्पन्न होनेकोहो तो इस दूसरी दशामें दाईको इसप्रकार  
काम करना चाहिये—यह दशा अति सूक्ष्म है इसमें अ-  
सावधानी के होनेसे बालक और जच्चा दोनोंको बड़ी  
हानि होजाती है—जबजाने कि दूसरी दशा होतीआई—  
उससमय प्रमूता को सौरमें लेजाकर विलेहुये पलँगपर  
बाई करवट लिटादे—उसमें ऊकरू बैठाना वा खड़ा रखना  
न चाहिये जैसा कि दाइयाँ बहुधा करती हैं—

ऊकरू बैठने वा ठड़ी रहने से प्रसव के समय बालक  
के मस्तक में ठेस लगनेका भय रहता है—मुतहड़ फूट  
जाने पर जाँघों के बीचमें एक तकिया देदेना चाहिये

जिससे बालक के मस्तक निकलने का सुभीता पड़े और कमरपर हौले २ हाथ फेरते रहना चाहिये, इससे चैन पड़ता है और एक स्त्री जन्माके पीछे बैठकर उसकी गुदाके यहाँ अपना हाथ लगावे—पर दावे नहीं—सधा हुआ हाथ रहने दे—और जिस स्त्री के पहलोठी का बालक होता हो उसकी तो बड़ी ही सावधानी होनी चाहिये क्योंकि बालक का मस्तक निकलते समय उस स्थानमें बड़ी तनतनाहट होती है—खालतक फटजाने का भय रहता है—इसलिये जबतक कि बालकका कन्धा न निकल आवे—तबतक हाथको उस स्थानसे न हटाना चाहिये—इस समय बहुधा जांघों में बाँझ आजाता है—सो हाथ वा रुअरको आगपर सेंककर जाँघ सेंकनेसे बाँझ जाता रहता है इस समय जन्मा से आँख मीचकर फिर पूर्ववत् थोड़ा बल करावे—और इससमय स्त्री से ऐसी बातें करनी चाहिये जो घबरावे नहीं—जैसे ‘एक घड़ीका दुख सबघड़ी का सुख’—‘अँसुवन जल सींच वृक्ष आनन्द फल खायगी’—‘दुखका फल सुख है’—उसके सामने ऐसे जापों का वृत्तान्त जो निर्विघ्न हुयेहों—और जिनको वह जानती हो करे तो और भी श्रेष्ठ है—

जब मस्तक तो बालकका निकल आवे और देहके

निकलने में कुछ देर होती है तो बहुतसी दाइयाँ मस्तक पकड़कर खींचती हैं—सो यह कभी न करना चाहिये मस्तकके संग एक नस होती है वह खिंच आती है और उसके खिंच आने से बालक तुरन्त मरजाता है ऐसी दशा में स्त्रीके पेटपर हाथ फेरना चाहिये—जिससे मन्दीहुई पीर फिर उठने लगती है—इस समय असावधान न रहना चाहिये—

इससमय जच्चाके जाँघों के बीच में एक तकिया ( उसीसा ) लगादे तो बालक के उत्पन्न होने में बहुत मुभीता पड़ेगा—

एक स्त्री जच्चाके पेटको दावले और दाई बालकके मस्तक को एक हाथसे पकड़कर और उसके बगलाऊ दूसरे हाथकी दो वा तीन उँगली लगाकर हौले २ खिसकालावे इससे खिसकाने से नस नहीं खिंचने पाती—और न जच्चाको दुखहोता है—पेटके दबाये रहने से रुधिर नहीं निकलने पाता—जिससे बालक को हानि पहुँचती है—रुधिर बालक के कान नाक और मुख सब में भर जाता है—

बालक पैदा होतेही रोने लगता है और जो न रोवे तो जानना चाहिये कि अभी हाँफ रहा है इससे नहीं रोता है—

जब बालक उत्पन्न होचुके तो उसके गले में उँगली डालकर जो लारहो उसे निकाल देना चाहिये—और मुख पोंछदेना चाहिये जो सांस लेनेलगे—इसके पीछे नार काटना चाहिये—

जो बालक रोवे नहीं—तो यह करना चाहिये—कि प्रथम इस बातका ध्यानरक्खे कि बालकों के गले में बहुधा नार लिपटाहुआ आताहै सो पहिले उसे छुड़ादे—और कभी कभी ऐसा भी होताहै कि बालक थैलीही में लिपटाहुआ पैदा होताहै—तो उस समय उस थैलीको तुरन्तही चतुराईके साथ हाथ वा छुरीसे जैसे बने फाड़दे—पर बालक के लगजाने का ध्यानरक्खे—कि चोट न आजाय—इस थैली में बालक बहुत देरतक रहने से मरजाताहै—पर फाड़ने से थैलीका पानी निकल जाताहै और बालकको निकाल देताहै—और जो नस लिपटी हुई पैदाहो तो उसे भी तुरन्तही छुटादेना चाहिये—नहीं तो इससे भी हाँफकर मरजाताहै—पेटमें तो इसके लिपटे रहने से कुछ डर नहीं रहता पर बाहर आनेपर बड़ाही डर रहताहै—मूर्ख दाइयों के हाथसे बहुतसे बच्चे इसप्रकार से मरजाते हैं—जो देखे कि नस कई पेच खागई है तो उस समय सुलभाने में बहुत देर लगती है और लिपटी

रहने से बालकका डर होताहै इसलिये नसको उससमय काटदेना चाहिये—इसके काटने की रीति तनिक पीछे बताऊंगी—पहिले जो बात देखनी चाहिये उसे और बतादूँ—

बालक जब उत्पन्न होचुके तब देखना चाहिये कि वह रोताहै कि नहीं—बहुत से बालक बहुत देरतक सुस्तही पड़े रहते हैं—वा हाँफा करते हैं जो हाँफताहोय तो जबतक हाँफनी बन्द न होय तबतक नार न काटना चाहिये—और हाँफनी शीघ्र बन्दकरने के उपाय यहहैं—कि बालक के मुखकी लार निकाल कर उसके मुखपर ठंढेपानी के छीटे देवे तो बालक रोने लगेगा—

और जो न रोवे तो गलेतक उसकी देह किसी ठण्डे पानी के वासन में डुबो देनी चाहिये—और तत्काल निकाल लेनी चाहिये—इससे बालक चौँककर रो उठेगा—और जो इससे भी न रोवे तो एक वासन में ठंढा और दूसरे में गुनगुना पानी रखे—ऐसा कि बालक को सुहाजाय—एक बेर बालक को ठंढे पानी में और दूसरी बेर गुनगुने पानी में बहुत थोड़ी थोड़ी देर रखे—अर्थात् दो तीन मिनट तकही और मस्तक से नीचे २ तक काही धड़ रखे मस्तक को पानी में न भिगोवे—ऐसा करने से बालक चैतन्यहो जावेगा—इसी कारण गर्भिणी के पीर



उठने के समय से ही गरम पानी का प्रबन्ध करले—

यदि इससे भी बालक न रोवे तो बालक को गोदी में लेकर उसके पंजरे को हाथों से तनिक दबाकर वा बालक के नथनों को उँगली से बंद करके अपने मुखको बालक के मुख पर रख धीरे २ फूँक देनी चाहिये—फूँकती समय बालक के हाथ छोड़दे—और बालक की छाती दाबदे—इससे साँस बाहर आवेगा—दोचार बेर ऐसाही करे—इससे फेंफड़े फूल आवेंगे—जो इससे भी बालक न चेते—तो उसके नाक के तालू को सुरसुरावे और हौले २ चूतड़ और पीठ को थोप दे—वा कपड़ा जलाकर नाक में दूरसे धुआँदे—वा बालक को दोनों हाथोंमें ओंथा लिटाकर जल्दी २ हिलावे—जो बालक होकर नीला पड़ गया हो और रोताभी न हो तो टूँड़ी की ओर से नार को तीन अंगुल छोड़कर काटदेना चाहिये—जब पैसे भरलोहू उसमें से गिर जावे उस समय उसे बाँधदे पर बहुत लोहू न गिरने दे—

बहुतसी दाइयाँ जब बालक नहीं रोता है तो यह करती हैं कि बालक के मस्तक पर ठंडा पानी डालती हैं वा कालीमिर्च मुख में चबा कर उसके मुख वा नाक में फूँक देती हैं—इससे कई हानिहोती हैं बालक निर्जीव होजाता

हैं और सुरसुरीका रोग होजाताहै—नार काटने के लिये बहुत पैनी छुरी वा कतरनी होनी चाहिये और थोड़ासा फीता वा डोरा वा रेशम वा पाट होना चाहिये और थोड़ा सा सफेद कपड़ाभी—भोंथरी छुरी वा कतरनी से नार न काटे इससे बालक को बहुत दुखहोताहै—

नार काटनेकी रीति यह है कि बालक की टूँड़ीकी ओर तीन अंगुल नारछोड़कर फीतेसे बांधदे—और आध अंगुल और छोड़कर माकी ओर की ओर बांधदे—इन दोनों गांठों के बीच में से काटदे—बालक की ओर की गांठको यों बाँधते हैं—कि लोहू बहुत न बहे—जिससे निर्जीव होकर मरजाय और माकी ओर गांठ यों बांधते हैं कि न जाने अभी प्रसूताके पेटमें दूसरा बालक और हो जैसे कि जोड़ले बालक बहुधा हुआ करते हैं—क्योंकि ऐसे बालक साथ २ नहीं होते हैं—थोड़ी बहुत देरपीछे होते हैं—परनार दोनों का एकही होताहै—जो इस ओर को गांठन दीजाय तो न जाने लोहू बहकर पेटमें का दूसरा बालक मरजाय क्योंकि ‘फूल’ वा ‘औनार’ अभीतक स्त्री के पेटही में होताहै—और थोड़ी देर पीछे निकलताहै—इसलिये इसबातकी सदा सावधानी रखनी चाहिये—और जो दूसरा बालक पेट में मालूम पड़े तो

इसका समाचार जच्चासे कदापि न कहै कि दूसरा बालक अभी और है—नहीं तो जच्चा घबरावेगी—और पीर बंद होजावेगी—नार काटने से पहिले एक बात का ध्यान और भी करले, कि जो देखे कि बालक बहुतही—निर्जीव है तो नार काटने से पहिले माकी ओरसे नार का लोहू सूँतकर बालक की टूँड़ी में करदे—पीछे काटे अथवा चार पांच बूंद उसकी बालक को चटादे—माका लोहू बालकको बहुत बल करताहै क्योंकि पेटमें बालक इसी को खाकर पलताहै—नार काटने से पहिले नारको शहद, घी और सेंधे नमक से मलकर शुद्धकरले तब काटे—अथवा क्षीर और कैथके वृक्षके काढ़ेसे अथवा सोने वा चाँदी के बुभेहुये जलसे नार को शुद्धकरे तब काटे उत्पन्न होने के पीछे बालकको अच्छीभाँति स्नानकराके पवित्र करदे और पोंछकर किसी गुदगुदे और गरमवस्त्र में ढुबकाकर लिटादे—नारको काटकर लकड़ीके कोइलों में पिसीहुई कस्तूरी ( जो पहिले से इसप्रकार तय्यार रखनी चाहिये कि दो चावल चोखी कस्तूरी एक मासे कोइलों में महीन पीसीहुई—) लगादे—इससे मसान का रोग नहीं होनेपाता—और पीछे बालक को घी, शहद, अनन्तमूल और ब्राह्मी के रसमें थोड़ासा स्वर्णचूर्ण मि-

लाकर चटादे—यह महगुणधारी है—इससे बालक का मल त्याग होजाता है—और अनेक गुण होते हैं—यदि सब न मिलसके तो बालकको केवल शहत, और घीही चटादे—जो बालक सतमासा वा बहुतही डुबला पतला हुआहोवे तो रूई के गाले को कड़वेतेल में भिगोकर उसमें दो वा चार दिनतक बालक को रखे इससे बहुत पौष पहुँचता है—जैसा कि माके पेट में पहुँचताथा—ऐसा करने से सतमासे उत्पन्न भये बालक बहुधा वच जाते हैं—और पुष्ट होआते हैं—

बालकके होतेही नार काटकर उसको बेसन लगाकर गुनगुने पानी से नहलादेवे यहरीति देशी है—परन्तु डाक्टरलोग साबुन से नहलाते हैं पर मेरी समझ में बेसन उत्तम है—इसलिये कि इससे सब मैल कुचैल स्वच्छ होजाताहै—

जिससमय बालक उत्पन्न होलेवे तो दाईको यह भी-देखलेना चाहिये कि बालक के अंग प्रत्यंग सब ठीकहैं अथवा बेडौल हैं वा मुडौल—अथवा कोई अंग किसीसे जुड़ा तो नहीं है—जैसा कि बहुधा हाथ पाँवकी उँगली जुड़ी होती है—

यदि कोई अंग जुड़ा दीखपड़े तो तत्काल तीव्र

नस्तर से चीरदेना चाहिये बिलम्ब तनिक भी न करना चाहिये—इसीप्रकार जो आंखों के पलक जुड़ेहों तो उनको भी चीरकर अलग करदे—आजकल की कोई २ ही दाई ऐसा करती हैं परन्तु भेदपन से अर्थात् काँचकी चूरीको तोड़कर उसकी नोक से चीरफाड़ ऐसे समय में करती हैं इससे बहुत भय और हानि है यह कार्य्य महा तीक्ष्ण नस्तर से होना चाहिये—

जो गुदाका छिद्र बन्दहोवे तो उसको भी खोलदेना चाहिये—इसीप्रकार समयोचित कार्य्यकरे—अर्थात् कोई अंग यदि बेडौल है जैसे नाक चपटीहो मस्तक लम्बा हो इत्यादि तो नाकको दोनों हाथ की उँगली से सूत कर ऊपरको उठाकर ऊँची सुडौल करदेनी चाहिये—इसीप्रकार मस्तक को दोनों हाथों से दाबकर सीधा सुडौल करदेना चाहिये—इससमय थोड़ीहीसी सावधानी और उपायसे कुडौल अंग सुडौल होसकता है—क्योंकि इसमसय देहकी हड्डीतक ऐसी नरम होती है जैसे हरे बृक्षकी कोमल टहनी—कि जिधरको चाहो झुकादो—परन्तु वायुके लगते २ ही कड़े हो २ कर थोड़ीदेरमें बहुत कड़े होजाते हैं और फिर नहीं लचते हैं—

जब बालक उत्पन्न होचुके तिसपीछे जन्माकी साव-

धानी करनी चाहिये यह तीसरी दशा है—बालक उत्पन्न होनेके पीछे—स्त्री के पेट में से एक मांस कीसी थैली निकलती है—जिसको औनार कहते हैं—जैसे गाय भैंसके बछड़ाहोने पीछे 'जेर' गिरता है—उसी प्रकार स्त्री के यह औनार गिरता है—

जब तक यह न गिरले तब तक स्त्री के पेट पर हाथ रखे रहना चाहिये—प्रसवहोने के पीछे दो तीन दिन तक स्त्री के दर्दहोता रहता है पर इससे डरना न चाहिये—यह स्त्री के पक्षमें सुखदायी होता है क्योंकि इससे रुधिर बहतारहता है और पहलोठी की जच्चा के तो और भी अधिक बहता है—

यदि बालक उत्पन्न होने के पश्चात् पीर बंदहोजावे तो हौले २ पेट पर हाथ फेरतेरहना चाहिये—पीर फिरहोने लगेगी—और थोड़ी बहुत देर में औनार गिर पड़ेगा—जो गिरने में कुछ देर लगे तो भलेही लगजावे—पर उसको खींचकर कभी न निकालना चाहिये जैसा कि बहुधा बहुतसी मूर्ख दाइयाँ करती हैं—ऐसा करनेसे बहुत से दुःख और रोग उत्पन्न होजाते हैं जब कभी मूर्खदाई भीतरे अंग में हाथ डाल देती है—जो उनके नखकी चोट कहीं जरायु में लगजाती है—तो जच्चा को ज्वर

आजाताहै और कभी २ इसी ज्वर में मरभी जातीहै—

यदि पेट को हाथसे दाबा न जावेगा—तो लोहू बहुत बहतारहेगा और जो यह अपने आप न निकले वा निकलने में देर लगे—तो हौले से नारको कई बेर खींचने से चार पाँच बेर की पीरमें निकल आवेगा—

और जो यों भी न निकले तो दाईको चाहिये कि अपने एक हाथ में नारियलका तेल चुपड़ कर और पेट में डाल कर औनार को इकट्ठा करके बहुत हौले २ निकाल लेना चाहिये—पर हाथ से पेट को दबायेरहे और नार को धीरे २ खींचती जाय—

जब यह निकल आवे तो एक दुपट्टा चौतह करिके पेटू से लेकर कलेजेतक कसके लपेट देना चाहिये इससे लोहू निकलना भी बंद होजाताहै—और पेटभी नहीं डोलता वरन स्त्री को बहुतही चैन पड़जाताहै और गर्भाशय टिगने नहीं पाता—अपने स्थानपर आ जाताहै—इस कपड़े को दूसरे तीसरे दिन खोल कर बाँधतीरहे जिससे नसेंभी बहुत न भिचने पावें—

बहुतसी दाइयाँ बालक उत्पन्न होनेके पीछे जच्चाको बैठाकरदेतीहै—कि लोहू सब निकल जावेसो यह कभी

न करना चाहिये इस से स्त्री बहुतही निर्जीव होजाती है—बहुत लोहू निकलना अच्छानहीं होता—

प्रसूता भोजन कठिन से पचा सकती है, इस लिये दूध सबसे अच्छा भोजन है—पर इसदेश में रीति है कि हरीरादेते हैं—जो घी गुड़ और अजवाइन को औँटाकर बनता है—यदि सोंठ को पीस छानकर फंकी कराकर ऊपर से दूध पिला दें तो बहुतही श्रेष्ठ है—ऐसा भोजन बहुत उत्तम होगा जो बलकारक हो और पचभी जल्दी जावे—जो देर में पचेगा वह हानि करेगा और बल नहीं करेगा—स्त्री को प्रसवके पीछे भोजन करके सो जाने दें—इससे प्रसूता को बहुत चैन पड़ता है—इससमय कोलाहल वा शब्द न करे—जैसा कि बहुधा करती हैं—कि कहीं बन्दूकें छुटाते हैं—कहीं लुगाई ढोलक मँजीरे बजा २ गीतगाती हैं—इससे जच्चा को बड़ी बेचैनी होती है—परंतु इसदेश की रीतिही ऐसी होगई है—बंदूक छुटाने से इस समय कुछ लाभ नहीं—यदि प्रसवके समय छुटाई जाती तो लाभभी था कि प्रसव में इसके शब्द से सहायता मिलती—परंतु अब छुटाने से जच्चाको बृथा क्लेश देना है—

लेटे २ ही जच्चाको धो पोंछदे और सब स्त्रियों को



सौरगृहमें से निकालकर किवाड़ मूँदकर अँधेरा करादे—  
जिससे जच्चाको भी नींद आजावे—

जब सोकर उठे तो जच्चाको मूत्र करादे पर उठावे नहीं—करवटही लियाकर करादे—जो मूत्र न आवे तो गरम पानी में कपड़ा भिगो २ कर और निचोड़कर पेदू पर रखतीजाय थोड़ी देर में उतर आवेगा—जो इसपर भी न उतरे—तो वैद्यसे उपाय कराना चाहिये—मूत्र न उतरने से रोग उत्पन्न होकर कष्ट होजाता है—मल भी त्याग करादेना चाहिये—जो न उतरे तो अण्डीका तेल वा दूध में औटाकर सनाय वा दूसरा कोई अल्प विरेचन देदेना चाहिये—

सौरगृहमें—राई श्वेत सरसों नींब के पत्ते वा इसबन्द की धूनी देना चाहिये—जच्चा और उसके पहरने तथा ओढ़ने बिछाने के कपड़ों में इस धूनी को देदे—

किसी २ कुल वा जातमें बरन बहुधा स्त्रियों में ऐसी रीति है कि जच्चाको स्नान इत्यादि शीघ्रतर अर्थात् चार वा पाँच दिनमेंही करादेते हैं—जिसको वह ‘छठीकी रीति’ कहते हैं—यह बहुतही हानिकारक है—

कमसे कम दसदिन में यह रीति होनी चाहिये—  
नहीं तो छः दिनसे पूर्व तो कदापि न होनी चाहिये

क्योंकि इसका नाम 'छठी' है जो छठवें दिन होनी चाहिये और जो पूर्व की प्रथा थी—

परन्तु जब यह प्रथा थी उससमय स्त्रियाँ बलवान् और निरोग होती थीं—परन्तु जब ऐसी निर्बल और रोगी स्त्रियाँ होती हैं तब इसमें कुछ फेर होना—अवश्यही है—  
अर्थात् दशदिन पीछेही होनी चाहिये—

स्त्रियोंका विचार है कि जब्बा छठी होने के पीछे शुद्ध होजावेगी छूने की छूत न रहेगी—परन्तु यह नहीं ज्ञात कि स्नान करने से ज्वर होआवेगा, शीत आजावेगा—और जब्बा की जानपर बनआवेगी—

इसी छठी के दिन स्त्रियाँ यह भी करती हैं कि जब्बा को शिरसे स्नान कराती हैं घर बाहर सबको लीपती पोतती हैं—जब्बाको चाँवलों और दही का भोजन कराती हैं जो और भी हानिकारक है—

ऐसेही कारणों से स्त्रियाँ रोगग्रस्त होजाती हैं—और इसी कारण से छठी १० दिन से पूर्व न होनी चाहिये—

एक और अनोखी रीति बहुतसी जातियों में कूआ पूजने की भी ऐसी हानिकारक होती है—वह भी न करनी चाहिये क्योंकि जब्बा अपनी निर्बलता के कारण चलने में क्लेश मानती है और कभी २ आँखों के साम्हने

अँधेरा होजाता है और मूर्च्छित होजाती है इसीहेतु दो स्त्रियाँ उसकी बांह पकड़कर उसको लेजाती हैं जब यह दशा होतीहै तो क्यों बृथा उसको क्लेश दियाजाताहै—

प्रसूता के चालीस दिनतक नित तैल मर्दन कराना चाहिये—और लाक्षादितैल \* का मर्दनहोना और भी अच्छा होगा—क्योंकि इससे शरीर की वायु नहीं बढ़ने पाती, बरन शरीर में बल बढ़ता है—तैल मर्दन करके प्रातको गरमपानी से स्नान कर डालना चाहिये—

प्रसूता को क्रोध कभी न करना चाहिये, न परिश्रम का काम और पुरुष प्रसंग न करना चाहिये जच्चा एक सप्ताह बरन दश दिनतक चरुये का पानीपीवे जिसको प्रायः सबही स्त्री जानती हैं, कि पंसारी कैसे बत्तीसा अर्थात् ३२ औषधीकी पुड़िया बनती है—उसको पानी में डालकर औटाते हैं जो चरुये का पानी कहलाताहै—यह बड़ा गुणकारी होताहै—

यदि ३२ औषधि न मिलसकें तो पीपल, पीपला-मूल, गजपीपल, मोचरस, चीता, सोंठ और गुड़ इनहीं को पानी में औटाकर पानी पिलावे—

दशमूल का काढ़ा देवे तो अत्यन्तही श्रेष्ठहै क्योंकि

यह पूर्व प्रसूततक के उत्पन्न हुये रोगों को दूर करदेता है—दशमूल के काढ़े में यह औषधि हैं—१ शालपर्णी—  
( २ ) पृष्ठिपर्णी ३ दोनों कटेली ४ गोखरू ५ बेल की गिरी ६ अरनी ७ अरलू = पाढ़ ८ कुमेर ९० पीपल—  
इन सब की बराबर २ मात्रा हैं—यदि पूर्व से अर्क खिंच-  
वाले तो और भी अच्छा है—नहीं तो नित काढ़ा बना-  
लियाकरे—

दश दिन तक तो अल्प और पाचक भोजनदे फिर  
पीछे जब पचने लगे तो जो पूर्व से खाती आई होवे वह  
ही भोजन देदेना चाहिये—यदि इससे बालक को हानि  
होतीहो तो न देना चाहिये—

पर इससे यह भी न समझ लेना चाहिये कि बालक  
की मा जो जीमें आया खालियाकरे—नहीं उसको बहुत  
ही बंधन और नियमसे रहना और आहार विहार करना  
चाहिये—यहाँ तक तो जबा के विषय में बताया अब  
तुम्हको उत्पन्न हुये बालक के विषय में कुछ बताना  
चाहती हूँ—

बालक जब उत्पन्न होले उसके चार पांच घंटे पीछे  
माता को अपना स्तन बालक के मुखमें देना चाहिये—  
जिससे बालक को पीने की टेव पड़े—

जो दूध न उतरे ( जैसा कि पहलौठी की जच्चा के बहुधा होता है ) तो भी दो तीन बेर बालक के मुख में स्तन देदे—उसके चबोरने से दूध उतर आवेगा कभी २ ऐसा भी होता है कि बहुत बेर की ब्याई हुई स्त्री के स्तनों में दूध नहीं उतरता—उसका उपाय भी तुम्हें बताऊंगी—कभी २ बालकही स्तन को मुख में नहीं दावता और चबोरता इस के दो कारण होते हैं— ( १ ) यह कि स्तनमें दूधही नहीं—( २ ) यह कि बालक से स्तन चबोरा नहीं जाता—

• पहलेका तो यह उपाय है कि गरम पानी करके और फलालैनका टुकड़ा उसमें भिगोकर निचोड़ डालें और स्तन पर रखे इससे सेंक पहुंच कर स्तन ढीलेपड़ जावेंगे—जब कुछ ढीले पड़ें तो पहले किसी स्याने बालक को पिलाकर उनका दूध निकलवा दे—जिस से ठेपुनी उठ आवें और स्तन ढीले होकर दूध निकलने लगे—अथवा मीठे तैल में कपूर पीसकर मिलाले—और स्तनों पर तीन २ चार २ घंटे पीछे कई बेर मले इससे स्तन नरम होकर बालक दाबने लगेगा—यह दशा पहलौठी की जच्चाकी बहुधा होती है—जिसके पूर्व में संतान होगई होवे उसके बहुधा ऐसा नहीं होता है—कदापिही हो

जाताहै—नहींतो शीघ्रही दूध उतर आताहै—और स्तन भी ढीले रहते हैं—वरन प्रसव होने से पूर्व ही दूध उतर आताहै—

इसका यहभी उपाय है कि पहलौठीकी गर्भिणी पूर्व से ही अपने स्तनों की नोकोंको अपने हाथों से उठाती रहे—तो इस समय दूध उतरने लगेगा और बालक मुख में भी लेकर दाबने लगेगा—

दूसरे का कारण यहहै कि बालककी जीभ मुखकेभीतर किसी दूसरे अंगसे जुड़ी होती है—इसलिये जब बालक स्तन को न दाबे तो पहले इसको देखे कि कहीं जुड़ी तो नहीं है जो जुड़ी प्रतीत होवे तो तत्काल डाक्टर को बुलाकर नस्तरसे चिरवाकर अलग करदेनी चाहिये—इसके होतेही बालक पीने लगेगा—चिरवाने से डरना न चाहिये—जैसा कि बहुधा स्त्रियाँ डरती हैं—इस कार्य में जितनी विलम्ब होगी उतनीही हानि होगी—क्योंकि जीभ का मांस कड़ा होताजायगा—

माता बालक को जब दूध पिलावे—पहिले थोड़ासा चार पाँच बूँद धरती में गेरदे—क्योंकि इन बूँदों में बिष होताहै और बालकको हानि करताहै—

जब पिला चुके तब स्तन को धो पोंछ डाले इससे

स्तन फटते नहीं हैं इसी कारण स्तन को गीले कभी न रखे—

किसी २ स्त्रीके स्तनों में दूध नहीं होता है सो इसके इतने कारण हैं—

( १ ) स्त्री का दुर्बल होना—( २ ) संतान में स्नेह न होना ( ३ ) क्रोध वा शोक करना—

इसका उपाय अगाड़ी बताऊंगी—पर जो बालक के लिये ऐसी दशा में करना चाहिये पहले वह बताती हूँ—

यदि मा के स्तन में दूध न हो तो बालक को गौका टंका भर दूध लेकर और उसमें दूना गरम पानी मिलावे—थोड़ा सा बूरा डालकर रुई के फोओंसे बालक को पिला दिया करे—परन्तु अब तो दूध पिलाने की बात ल विकती हैं उससे ही काम ले—

जब माता अपना ही दूध पिलावे तो दोनों स्तनों का दूध ओसरे २ से पिलावे—एक स्तन का ही न पिलावे—नहीं तो दूसरे स्तन में दूध भरा रहने से दुःख उत्पन्न हो जावेगा, स्तन को हौले २ पिलावे—स्तन में बालक की टक्कर इत्यादि न लगने दे—और न स्तन में दूध इकट्ठा होने दे—जिससे स्तन में गाँठ पड़कर स्तन पक जावे—

और 'थनेला' होजावे—इसमें स्त्रियोंको महाकष्ट होताहै—  
और कभी २ मरभी जातीहैं—

चालीस दिन तक बालक को दो २ घंटे के अंतर से  
दूध पिलावे—इससे जल्दी न पिलावे—जैसा कि बहुधा  
मूर्ख स्त्री करती हैं—कि जब बालक रोआ स्तन मुख में  
देदिया—पहिला पिया हुआ दूध पचा नहीं है कि उसमें  
और कच्चा जा पड़ा जिसने अजीर्ण करके बालक को  
क्लेश दिया—

बालक को नार कभी २ किसी दूसरी वस्तु में उलझ  
कर इंच आता है और फिर पकजाताहै—इसलिये यह  
उपाय पूर्व सेही करदेना उचितहै—कि कड़वे तेल कां  
फाया नार पर रख कर उसको कपड़े से लपेट और एक  
पट्टी से बाँध दे—पर पट्टी न कसके बाँधे और न ढीली  
रहने दे—

नार में जो रुधिर निकल रहाहोवे तो उसको रेशम  
से बाँधदे रुधिर को न निकलने दे—सात आठ दिन में  
नार सूखकर आपही गिर पड़ताहै—यदि आपही न गिरे  
तो खींचे नहीं—जब आप छुटकर गिरे तबही गिरनेदे—  
बालक को नित कड़वा तैल लगाकर गुनगुने पानी से  
उचित समय पर ( अर्थात् जाड़ों में दस और बारह बजे



के बीचमें—गरमियों में सिवाय सन्ध्या के चाहे जिस समय—बर्षा में भी सिवाय घटा के चाहे जिस समय ) नहला दिया करे—परन्तु नहलाने से पहले चूनकी लोई से तैल को सुखा लेवे इस लोई के फेरने से व्यर्थ रोंगटे ( जैसे मस्तक इत्यादि पर के ) झड़जाते हैं—

जिस बालक के लोई इससमय अच्छी भाँति नहीं होती उसके रोंगटे बने रहते हैं जब लोई करके बालक को स्नान करावे तो गुनगुने पानी का हौले २ तरा भी दे—इससे बालक के शरीर में बल आताहै—

तैल जब बालक के लगायाजावे तो बगल, रान, कानके पीछे घोंटुओं के पीछे जाँघों में अथवा जहाँ २ खालके चिपकने और मैल के इकट्ठे होने की सम्भावना हो खूब मलकर लोई करदे—और गरम पानी से धोडाले—नहीं तो खाल सड़ उठती है—शरीर में फोड़े फुंसी होआते हैं—

बालकको स्नान कराके सूखे कपड़े से तत्काल पोंछ डाले—और जो जाड़ेहों तुरन्त गरम कपड़ा पहनाकर धूपमें सुलादेना चाहिये—इस क्रियासे बालक सुख मान कर सोजाता है—

पुत्रहो तो उसके मूत्रस्थान को खोलकर गरम पानी

का तरा देदेकर हौले २ खोलती रहे जिससे खाल जुड़ने न पावे—और मैल भी धुलजाया करे—जो खुलती न दीखे तो तेल और तवेकी कालौस लगादिया करे—दस पाँच दिन करने से खुल जावेगी—

बालक को स्वच्छ कपड़ों में रखना चाहिये—भीगे वा मलिन पोतरे न रखने चाहिये—तुरन्त बदल दिये जावें—जो बालक बहुतही निर्बलहो अथवा सतमासा अठमासाहो तो उसको पानीमें नमक डालकर नहलावे—

जहाँ बालक की खाल की सुकड़न के पास कुछ मैल वा छिला फटा दृष्टिपड़े तो उसको नरम कपड़े वा स्फंज (Sponge) से हौले २ धो दियाकरे और चिकनी खड़िया और चाँवल के आटे वा मैदाको मिलाकर लगादिया करै—घाव भर आवेगा—यहाँतक तुम्हको वे बातें बताई जो सौरगृहसे सम्बन्ध रखती हैं—शेष आगे बताऊँगी—

## स्त्री चिकित्सा

दाई का काम तो मैंने तुझे बतादिया अब तुम्हको कुछ स्त्री के रोगों की औषध और लक्षण इत्यादि भी बताये देतीहूँ—

बहुतसे रोग स्त्रियोंको ऐसे होते हैं कि लाजके कारण

वे उनको प्रकट नहीं करती—और पुरुषों से इलाज तो कदापि नहीं कराती—

मेमलोग तो कुछ संकोच इस विषय में नहीं करती हैं यहाँ तक कि उनके जनानेतक को पुरुष डाक्टरही आता है परन्तु यह व्यवहार उनका ग्राह्य नहीं है वरन निन्दनीय है—इस देशकी प्रथा औरही है यहाँ ऐमे रोगों का उपाय प्रायः दाईकेही आधीन रहा है—चाहे वैसी दक्ष दाई अब इस समय में नहीं हैं—

इस देशमें तो यहाँ तक है कि बहुधा स्त्रियाँ जो उम्बकुल की हैं वे बहू बेटियों के रोगों को पुरुषों पर प्रकट तक नहीं करती हैं—उपाय तथा चिकित्सा तो एक ओर रही अतएव मैं यहही सोचकर कुछ औषध मुख्य २ रोगों की तुम्ह को बताती हूँ—सबकी तो नहीं बता सकती, क्योंकि रोग इतने हैं कि नामभी स्मरण रखना कठिन है उनके निदान लक्षण और चिकित्साका स्मरण रखना तो बहुत ही कठिन होगा—

जिन रोगों को साधारण प्रकार से स्त्री प्रकट नहीं करती हैं प्रायः गुप्तही रखती हैं उनहीं के विषय कुछ बताना चाहती हूँ नहीं तो वैद्य, हकीम, डाक्टर हैं ही—

मृतिकावस्था में स्त्रियों के बहुधा रोगोत्पत्ति की स-

म्भावना होती है और उन रोगों के लक्षण यह हैं—कि मूत्र रुकजाता है—पेट भारीहोने लगताहै—सो ऐसीदशा में कड़वीतुँवी, कड़वीतोरई ( यह वर्षाऋतुमें ढाक वृक्षके जंगल में बहुत होती हैं ) सरसों, साँपकी काँचली इन सबको सरसों के तेलमें मिलाकर सूतकाको धूनी दे—

प्रसूत—यह रोग जापेमें ही स्त्रीको होजाता है इसीसे इसका नाम यह हुआ है—और आजकल कोईसी स्त्री इससे बचीहुई नहीं है—प्रायः सबही थोड़ी बहुत इसरोग में ग्रस्त हैं—जच्चावस्था में जो स्त्रियाँ खान पान अपना नियम से नहीं रखती हैं—और अनाचार वा थोड़ी सी असावधानी कर बैठती हैं वह जन्मभर कष्ट भोगती हैं—इस रोग के लक्षण ये हैं—

( १ ) शरीरका टूटना ( २ ) भीतर ज्वरका अंश बना रहना ( ३ ) पियास अधिक लगना ( ४ ) पेट, पीठ, पसली, कमर, घोंटू इत्यादि में सदा अथवा चाहे जब दर्द होआना ( ५ ) हाथ पाँव वा पेटपर सूजन होआना ( ६ ) बेर बेर उलटी का आना ( ७ ) जीका मिचलाना ( ८ ) आँखों में धुन्ध होना ( ९ ) कब्ज रहना ( १० ) मूत्रठीक न आना अथवा कभी बहुत कभी थोड़ा आना ( ११ ) शरीर में निबलाईका होना ( १२ ) डकारों का

बहुत आना ( १३ ) हाथ पावँ और माथे में पसीने निकलना ( १४ ) शरीरका फूल जाना ( १५ ) मर्मस्थान में शूलका होना—

इस रोगसे अधिक कष्टदायी स्त्रीको दूसरा कोई रोग नहीं है—

इस अकेले रोग से स्त्रीको नानाप्रकार के दूसरे रोग उठ खड़े होते हैं जिस स्त्रीको इस रोगने घेरा उसका जीवन भार होजाता है—इसको न होने देनेका सहज उपाय यही है—कि सौरमें पूरी २ सावधानी रखीजावे—अर्थात् ४० दिनतक जच्चाको पूरे नियम से रक्खाजावे और पहिले १५ दिनतक तो बहुतही सावधानी से रहे सहे खावे पीवे—सर्दी से बचीरहे—तो यह रोग उत्पन्न न हो—नियम यहहैं—

( १ ) सौरगृह में ठंडी वायु न जानेदे—

( २ ) इसबंद, अजवाइन, इत्यादि गरमवस्तुओं की धूनी सौरगृह में नित देदे—

( ३ ) जाड़ों में उस घरको आगसे गरमरक्खे—

( ४ ) हेमगर्भकी एक २ रत्ती मात्रा अदरक के रसमें पहिले तीन दिनतक देनी चाहिये—वा दशमूल का काढ़ा देना चाहिये—जो पूर्वमें बता चुकीहूँ—

( ५ ) पानी अधऔटा देना चाहिये जिसमें सोंठ, पीपल, गजपीपल, पीपलामूल इत्यादि पड़ीहों—

( ६ ) भोजन बलिष्ठ किन्तु पाचक और हलका देना चाहिये—उपरोक्त उपाय तो इसके रोकने के हैं इसके दूर करने के उपाय निम्न हैं—

( १ ) गोखरू २ ॥ तोले, कुचलकर आधसेर पानी में औटावे—जब छटाँकभर रहजावे तब छटाँकभर बकरी का दूध मिलाकर सात दिनतक दोनों समय सांझ सकारे पीवे—इससे अवश्यही शीघ्र आराम होगा—जो कहीं पेट पसली इत्यादि में दर्द होताहो—तो तिलका तैल मलकर नामे से सेंकै परन्तु ठंडे पानी से बची रहे—जिस स्त्री को यह रोग होजावे वह इतनी वस्तुओं से बचे—  
१ भात २ दही ३ खटाई ४ शर्बत ५ ठंडा पानी ६ और ठंडी वायु—

इस रोगमें पथ्य यहहैं—अरहर वा मूँगकीदाल—रोटी पूरी, दूध, गरमसाग इस रोगमें सुहागसोंठ विषगर्भ वा मरीच्यादि तैल भी बहुत गुण करते हैं जिनके बनाने की क्रिया यहहै—

बैतरासोंठ—पावभर लेकर कूट छानकर रख ले—

१॥ सेर गौके दूधको औंठवे—जब आधा रहजावे तब सोंठका चूर्ण डालकर चलातारहे—जब खोवा होजावे तब पावभर गौका घी डालकर खोवा भूनले—इसको थाली में निकालकर रखले—अब एकसेर बूरे की चाशनी करे जब तीन तार चाशनी में आनेलगे तब वह खोवा उसमें डालदे और यह मसाला डालदे—केसर छःमाशे, कस्तूरी १॥ माशे, भीमसेनी कपूर ३ माशे, पिस्ता ४ तोला, छिला बादाम ८ तोला इन सबको मिलाकर चकतीवा लड्डू बनाले एकतोला नित गरमदूधके संग खा लियाकरे—

( २ ) बैतरा सोंठका चूर्ण पावभर—दही चक्का आधपाव पीपर छोटी आधपाव, धतूरेकेबीज आधपाव—इन सबको एक मिट्टीकी हाँडीमें भरे—मुखबन्द करके उसपर तीन कपरौटी चढ़ादे—फिर १ गड़हा हाथ भर लम्बा चौड़ा और नीचा खोदकर आग लगादे—जब कण्डे जलजावें राख निकालकर फिर भरे और आगदे—इसीप्रकार तीन बेर करे—अब हाँडीको बहुत सावधानी से निकालकर उसमें से सब औषध रत्ती २ भर निकालले हाँडी में न लगी रहजावे—अब इसको शीशी में भरकर डाट कसकर लगादे यह साधारण मात्राहै—

यदि इसको बहुत तीक्ष्णकरना चाहे तो इसमें सात २ पुट अदरक, बँगलापानकेरस, थूहरकेदूधके क्रमसे देदे— और फिर ऊपरकी भाँति अरने उपलोंकी आग १४ बेरदे—

( ३ ) बैतरा सोंठका चूर्ण पावभर, सज्जी आधपाव, लौंग छटाँकभर इनको थूहर के दूध में पीसकर लुगदी बनाले और मिट्टी के उतनेही बड़े बर्तन में इस लुगदी को रखदे—हाथभर लम्बे, चौड़े और गहरे गड़हे में अरने कण्डे भरकर ऊपरकी भाँति फूँकले—परन्तु जब आधे कंडे जलचुके तब और कंडे डालकर मिट्टी से आगको ढाँकदे— आगदेने से आठपहर पीछे इसको निकालले फिर इनको थूहर के दूध—बँगलापान के रस और भँगरा के रसमें क्रम से आठ २ पहर खरल करे ( रसमें पानी वा छिलका कुछ न रहनेपावे, निचुरा हुआ केवल रसमात्रहो )

जितना २ रस सोखता जावे उतनाही २ डालती जावे—और खरल करतीजावे इसको फिर मिट्टी के बर्तन में कपरौटी करके ऊपरकी भाँति फूँकले—और आठपहर पीछे निकाले—फिर पीछे पीसकर शीशी में भरकर डाट लगादे—इसका अनोपान यों है—



कमर, पेट तथा छाती के दर्द में—अदरकके छःमाशे, रसमें ३ रत्ती देनी चाहिये—

कफ की खाँसी—अदरक का रस छः माशे—शहद छः माशे, छोटी पीपल आधी को पीसकर दो रत्ती मात्रा मिलाकर दे—

सन्निपात—अदरकका रस छः माशे पीपल एक और तीन रत्ती मात्रा पीसकर दे—पैरों के तलुये में अदरकका रस—लहसनका रस और अजवाइन को गरम करके मर्दन करे—

सर्दी—३ माशे शहद में दो रत्ती मात्रा चाटे—

हुचकी—शहद और अदरकका रस तीन २ माशे और मात्रा १॥ रत्ती मिलाकर चाटे—

विषगर्भ तैल—धतूरे की जड़, निर्गुण्डी, कड़वी तून्वी की जड़—अरण्ड की जड़—असगन्ध—पमार, चित्रक, सहजनेकी जड़—कागलहरी—करिहारीकी जड़—नींबकी छाल—वकायनकी छाल—दशमूल—शतावरी—चिरपोटन, गौरीसर—विदारीकंद—थूहर कापत्ता—आकका पत्ता—सनाय—दोनों कनेरकी छाल—औंघाझाड़ा—( चिरचिटा वा अपामार्ग ) सीप—इन सब को तीन २ टकेभर ले इनकेही

बराबर काले तिलका तेलले—इतनाही अण्डीका तेलले—अब इनसे चौगुना पानी डालै—फिर सब औषधको कूटकर इसमें डालै और मधुरीआंच से पकावे—जब पकते २ सब औषध और पानी जल जाइ तैलमात्रही रहजावे तब उतार ले—फिर इसमें सोंठ, मिर्च, पीपल, असगन्ध, रास्ना, कूट, नागरमोथा, वच, देवदारु, इन्द्रजव, जवाखार, पांचौनोन, नीलाथोथा, कायफल, पाढ़, भारंगी, नौसादर, गंधक, पुष्करमूल, शिलाजीत, हरताल ये सब औषध धेलेरभरले—और सिंहीमुहरा एक टकेभरले—इन सबको महीन पीस तेल में डाले—फिर इस तैलको मर्दनकरे तो बात के रोग दूर होयँ—पीठ जांघ संधि इत्यादिकी सूजन और हड़-फूटन, कर्णशूल, गंडमाला इत्यादि रोग दूरहों—मरीच्यादि तैल—कालीमिर्च, निसोत, दात्यूणी, आककादूध, गोबरका रस, देवदारु, दोनों हल्दी, छड़, कूट, रक्तचन्दन, इन्द्रायनकीजड़, कलौंजी, हरताल, मैनसिल, कनेरकीजड़, चित्रक, कलिहारीकी जड़—नागरमोथा, बायबिड़ंग, पमार, सिरस की जड़—कुड़ेकी छाल, नींबकी छाल

सतोंपकी छाल, गिलोय, थूहरका दूध-किरमाला  
की गिरी-खैरमार-वावची-वच, मालकांगुनी-  
इन सबको दो २ टके भर ले सिंगीमुहरा ४ टके  
भर कडुवा तेल चार सेर, गौमूत्र १६ सेरले इन  
सब को इकट्ठा चढ़ाय मधुरी आंच से पकावे,  
जब गौमूत्र आदि सब जलजावे केवल तैलमात्र  
रहजावे-तब उतारकर छानले-पीछे इस तैलका  
मर्दनकरे-यौवन को निखारताहै-वायु के रोगों  
को मूलसे खाताहै—

**प्रसूतके लिये ये औषध भी गुणकारी हैं—**

( १ ) १ माशे लोहवानका सत और दोरत्ती कस्तूरी  
मिलाकर ७ गोली बांध १ गोली नित नाहर मुखसाव,  
( २ ) वीरवहूटियों को पकड़कर १ डिविया में बन्दकरदे  
और उसमें चाँवल डालदे-महीने दो महीने रखे रहनेदे  
जब वीरवहूटी मरजावें तब उन चाँवलों में से एक चाँवल  
नित खालियाकरे—

**प्रसूतिकाका ज्वर—**अर्थात् जब सौरगृहमेंही प्रसूताको  
ज्वर आजावे-जिसके यह लक्षण हैं कि देहमें  
हड़फूटनहो-शरीरभारी और गरमरहै-कम्पहो-  
पियासहो-सूजनहो-अतीसार ( अर्थात् वेर २

मल त्यागे ) हो इस दशामें सब से उत्तम तो दशमूलका काढ़ा है—जिसको मैं पहिले तुम्हको धात्रीशिक्षा में बता चुकी हूँ—यदि यह न मिल सके तो अजमोद, जीरा, वंशलोचन, खैरसार, विजयसार, सौंफ, धनियां, मोचरस सबको बराबर २ लेकर दो तोलेको आधसेर पानी में औटाकर जब छटाँकभर रह जावे १० दिन तक पिलावे—

गर्भिणीका ज्वर—अर्थात् गर्भावस्थामें ही जब ज्वर आ जावे—उसकी औषध यह है कि रक्तचन्दन, दाखा, गौरीसर, खस, मुलहठी, महुआ, धनियां, नेत्रवाला, मिथी सबको बराबर २ लेकर काढ़ा कर सातदिन तक पीवे तो ज्वर जाय मुलहठी, लालचन्दन, खस, गौरीसर, कमलकी जड़ इन सबको छः २ माशे बराबर ले काढ़ा करे मिथी और शहद मिलाकर पिलावे—

भ्रान्त आना—अर्थात् मस्तक में निबलाई के कारण एक प्रकारकी झनझनाहट मूर्च्छासी हो आती है और गर्भिणी को बहुधा हो जाती है—जब यह दशा प्रतीत हो तो गर्भिणी खाटपर चित्त लेट जावे—और शिरके नीचे तकिया इत्यादि न रखे—

अपने कपड़ों को ढीला करदे—वायु करावे—  
घरके किवाड़ मुँदेहों तो खुलवादे—सुखपर उठे  
पानी के छींटेदे—सुगन्धि सूँघे—बहुत मनुष्यों  
को अपने पाम न रहने दे—

बाँयटे—यह गर्भिणी को पिछले दिनों में अर्थात् छठ  
महीने से लेकर बालक होनेतक बहुधा आते हैं—  
यह नसों के तनने से होताहै—इसलिये जहाँ  
नसें तनती जानपड़ें वहाँ कपड़ा बांधदे—अफीम  
के रससे सेंके—वा नमक की गरम पोटली  
से—अथवा बोटल में गरमपानी भरकरके सेंके—

मूँच्छारोग—यह रोग ऐसाहै कि नाममेही लक्षण प्रतीत  
होसके हैं परन्तु इसके अनेक लक्षणहैं—कभी  
थोड़े कभी बहुत प्रतीत होने लगते हैं—यह स्त्रियां  
में इतना अधिक होगयाहै—कि बहुत स्त्री इसमें  
पड़ीहुई हैं और इस रोग के कुछ ऐसे रूपहैं कि  
यहां के अनपढ़ और अनसमझ लोगों ने तो इस  
को भूत प्रेत असर चुड़ैल और भूतनी मानलिया  
है—रोगका कुछ उपाय नहींकराते—केवल स्थानों  
के गंडे, तावीज, मिर्च भभूत इत्यादि कराते हैं—  
और बिचारी स्त्रियों को व्यर्थ कष्ट देते हैं और

उनकी जान खोते हैं—इसके लक्षण यह हैं—

( १ ) शिरमें भारी पीड़ा रहना ( २ ) आँखोंकी भौहों में ऐसी पीड़ा होना मानों कोई कील ठोकता है ( ३ ) मन उदास और गिरा रहता है ( ४ ) बिना कारण आँखों में आंसू भरे रहते हैं ( ५ ) एकान्त वाससे मन प्रसन्न रहता है दशजनों में घबराता है ( ६ ) मन किसी वस्तु में नहीं लगता और न कोई वस्तु मुहाती है ( ७ ) कंठ रुक जाता है और गोलासा कंठ में जान पड़ता है—( इसी गोले के उठने से प्रतीत होजाता है कि रोगका बेग आनेवाला है ) ( ८ ) हिया धड़कता है ( ९ ) साँस छोटी और भट २ आती है ( १० ) बाईलंग पसली में दर्द होता है ( ११ ) छाती में बहुत कष्ट मालूम होता है मानों छातीका मांस गलता जाता है ( १२ ) बड़ी डकार आती है ( १३ ) पेट ऐंठता है ( १४ ) आँते गड़गड़ाती हैं ( १५ ) देह की सब नसों में बिना रोगही पीड़ा होती है—और कभी किसी ठौरपर कभी किसी ठौरपर ( १६ ) देह में कोई ठौर ऐसी नहीं रहती जहां पीड़ा न जान पड़ती हो ( १७ ) दांतों की बत्तीसी मिच जाती है ( १८ ) देह ऐंठ कर कमानसी हो जाती है ( १९ ) कभी २ बेरंग का मूत्र बहुतसा होने लगता है ( २० ) कभी २ पेट में

अफरा जान पड़ता है ( २१ ) वायु आंतों में घुरघुराकर आंतोंतक आजाती है—और कंठ रुकसा जाता है ( २२ ) कभी २ पेटभी इतना फूल जाता है कि गर्भ सा जानपड़ता है ( २३ ) कोई २ लक्षण इसके लकवा से भी मिलते हैं अर्थात् रोगी कहता है कि मेरा हाथरह गया—मेरा पांव रह गया पर यह रोग अधिक देरतक ठहरता नहीं है इधर आया उधर चला गया—

अधिक तर पहिंचान इसरोगकी यह है कि रोगी देव-मंदिर आदि में जाने से भिन्नकता है और यदि चलाभी जावे तो उसको अपना कंठ घुटतासा और छाती गिरती सी जानपड़ती है—बाजे बजने पर रोगी को मूर्च्छा हो आती है—वा चिचियाने लगता है—पवनीक स्थान में बैठने को जी चाहता है—यह रोग बहुधा ऐसी स्त्रियों को होता है जिनका गर्भ बेर २ गिरपड़ता है वा जिस के संतान बहुत और शीघ्र २ होती हैं—वा जिसको शोक अधिक रहता है—अर्थात् जिन कारणों से देह निर्बल होता है—उन्हीं कारणों से यह रोग उत्पन्न होता है—इसका उपाय सबसे उत्तम यह ही है कि गर्भाशय को ठीककरके शुद्ध करदेना चाहिये—कि रजदर्शन ठीकसमय और ठीक प्रकारपर होनेलगे—पीछे और भी उपाय होसक्ता है—

यह रोग कारी लड़कियोंको भी होता है-परन्तु उनको भूँठा होता है व्याही स्त्रियोंको सच्चा होता है और विशेषकर उनको जो स्त्री बाँझ हैं वा बिरहन हैं-वा पतिका जिनको शोक रहता है इसकारण कि पति उनके उनसे प्रेम नहीं मानते वा प्रदेशको चले गये हैं वा छोटे हैं वा पिंडरोगी हैं अथवा नपुंसक हैं—

जननेवाली स्त्रीको बाँझकी अपेक्षा यह रोग कम होता है-

उपाय—यदि दूधके साथ पानका रसमिलाकर दिया जावे तो यह रोग दूर हो सकता है—मसूढ़े दुखें वा दांत खोखले हों—गर्भावस्था में स्त्री के मसूढ़े और दांतों में बहुधा दर्द होता है वरन किसी २ स्त्री के तो ऐसा होता है कि प्रत्येक गर्भ में एक दांत गिरता जाता है—

जब दांतों में दर्द जान पड़े—तो रुई से दोनों कान मूँद दे यदि इससे चैन न पड़े तो लौंगके तेलमें रुई भिगो कर दांत में रखे वा मसूढ़ों पर लगावे यदि मसूढ़ों में दर्द हो तो—

मसूढ़ों में दर्द हो और पेट में गड़बड़ हो तो इसदशामें औषध खानी चाहिये अथवा पोस्तके डोरे और बाबूनाको औटाकर कुल्ले करे—और सोते समय पुलटिस बाँध ले—कागजको ब्रांडीशराबमें भिगोकर और ऊपरसे पिसी



हुई कालीमिर्च बुरककर दो तीन घण्टेतक गलपटे पर लगा रहने दे—

गर्भिणी के लिये भेदी ( अर्थात् हलका जुलाव )  
औपध यह है—

( १ ) अंडी का तेल दूधमें पीवे—

( २ ) दो तोले दाख—१ तोला गुलाबके फूल—दो तोले अंजीर इनको पीसकर चटनी बनारखे तीसरे चौथे दिन एक सुपारी के बराबर खालिया करे—यदि प्रयोजन हो तो सोते समय थोड़ा सा अधिक खालेवे—

( ३ ) पके अंगूर और भुने सेब से भी कब्ज दूर होता है—

( ४ ) रोटी के संग शहद वा राव खावे—

हुकमी विरेचन यह है—इस कारण कि जितने दस्त लेना चाहे उतनेही आवें अधिक न आवें—

सुपारी, बड़ी हड़का छिलका, बबूलकी कोंपल, तीनों एक २ तोला लेकर तीन पाव पानी में औंटावे जब छटाँक भर पानी रह जाये उतार ले जितने दस्त लेना चाहे कपड़े में उतनेही बेर इसकाढ़े को छानकर पीले—जितनी बेर छानोगे उतनेही दस्त आजावेंगे—

गर्भिणी की वायु—पाँच वा सात बादामकी मिंगी और १ माशे गेहूं की साफ भूसी खालिया करे तो वायु

का कोप गर्भिणी को नहीं होने पाता दबी रहती है—

गर्भिणी का अफरा-वच, रसोत, हींग, कालानमक इनमें दूध औटाकर पीवे—मूत्र न उतरे—तो दाभकीजड़, दूबकीजड़ और काँसकी जड़ इनको थोड़ी सी ले और दूधमें औटाकर पीवे—

संग्रहणी—अर्थात् जब भोजन न पचे—खाया कि दस्त में निकल गया ऐसी दशामें—चाँवलका सत्तू—आम और जामुन के बकल के काढ़े से खावे—

गर्भिणीको वमन—यह स्त्रियोंको बहुधा हुआ करती है इसका उपाय यह है कि गेरूको आग में गरमकरिकै पानी में बुझालेवे और उस पानीको पीवे अथवा कपूर-कचरीको पीसकर मूँग बराबर गोली बनाके खाय—वा बटवृक्ष की डाठीजला के उसकी राख शहद में चाटे—

गर्भिणीके पाँवकी सूजन-जिस स्त्री के पाँवोंपर सूजन आजाय तो उसको चाहिये कि थोड़ा २ चलाकरे इससे सूजन जाती रहेगी—

गर्भिणीको कमर्नीद आना—सोते समय थोड़ा पानी पीलेवे और गीला कपड़ा १ एक हाथमें लपेटकर सोरहै नींद आजावेगी—

गर्भिणी के रुधिर का बहना—कभी २ किसी २ स्त्रीको

किसीकारण से ऐसा होजाताहै कि रुधिर बहने लगता है जिससे गर्भको बहुतही हानि पहुँचती है बालक दुबला पतला होजाताहै—बरन कभी २ तो गर्भ बिना समय गिर भी पड़ताहै—जब ऐसी दशाहो तो अनार के छिलके के पानीकी पिचकारी लेने से यह ‘जरायुप्रवाह’ रुकजाता है—इस पानी के बनाने की रीति बालचिकित्सा के स्क्री-तीसार के उपाय में बताऊँगी—फिटकरी के पानी में क-पड़ा भिगोकर गुप्त अंगके भीतर रखवे—

गर्भपात—इसके लक्षण यहहैं कि प्रसवद्वारसे अकाल रुधिर निकलनेलगे छाती ढीली और छोटी होजायँ—स्तनों का दूध सूखजावे—पेट ठण्डा और भारीहोजावे—बालक का फड़कना बन्द होजावे—गर्भाशय में कुछ पिंडसा दुरकताहुआ जानपड़े—करवट लेने से पिण्डासा इधर विधर कोखमें आवे—इसके उपाय गर्भरक्षामें बताचु-कीहूँ गर्भपात में भी जापे के बराबर बरन अधिक साव-धानी करनी पड़ती है—प्रसूताको खाने के लिये दो तीन दिनतक कुछ नहीं दियाजाता है—इन दो तीन दिन में तांबे के पैसों को पानी में औटाकर पिलाते हैं कोई बांस का पानी औटाकर पीने को देते हैं—दो तीन दिन पीछे भोजन इत्यादि देते हैं—जो पेटमें बालक मरगयाहोवे तो

उसके लक्षण तो मैं तुम्हको धात्रीशिक्षा में बता चुकी हूँ—  
उपाय यहां बताती हूँ—छटाँकभर गौका गोबर डेढ़पाव  
पानी में घोलकर पिलादे अथवा कालेसाँपकी काँचली  
की धूनी अंगके भीतर देवे तुरंत बालक हो पड़ेगा—यदि  
इनसे बालक शीघ्रतर न निकले तो तुरंत किसी चतुर  
दाई को जिसने डाकटरी पढ़ी हो ( न मिलसके तो डाक्टर  
को ) बुलाकर बालकको काटकर निकलवाले नहीं तो  
थोड़ीही देरमें इसका विष पेटमें फैलजाता है—और पीछे  
स्त्री का बचना दुर्लभ होजाता है वरन स्त्री बहुधा मरही  
जाती है—इसलिये इसमें विलम्ब करना अनुचित है—

पुष्पावरोध—इसके कुछ लक्षण तो पहिले बता चुकी  
हूँ अर्थात् जिन कारणों से मासिक धर्म ठीक समय पर  
न हो अथवा कई २ मासतक रुकारहे और दो २ तीन २  
वरन चार २ पाँच २ महीने में हो और वहभी कष्ट से और  
रुधिर प्रवाह कमहो इसका उपाय किसी चतुर वैद्यसे क-  
रावे कि किस कारण से हुआहै उसी का उपाय करावे  
इसके उपाय तो बता भी चुकी हूँ—परचिरचिटेकी जड़को  
रेशम में बांधकर गले में पहने तो आराम होजावेगा—

स्त्री के पेटका बढाआना-फलालैनकीपट्टी पेटपरलपेटकर  
गुदाके नीचेहोकर न बहुत करीं और न ढीली बांधेरक्खे—

प्रसव को सुगम करने के उपाय—अथात् स्त्री जब पीरसे ( जनने को ) व्याकुल होवे तो इन ओपधियोंमें काम लेवे—( १ ) अंडीका तेल टूँडीपर मले—( २ ) मेंहुड़का दूध नख और टूँडी पर मले—( ३ ) सवा तोले अमलतास के छिलके को औंघाय शकर मिलाकर पिला देवे—( ४ ) ६ माशे गुलवावूना पानी में औंघाय शहद डालकर पी लेवे—( ५ ) चुम्बक पत्थर को अपने हाथ में प्रसृता पकड़े रखे—( ६ ) मनुष्यके बाल जलाकर गुलाब जल में मिला स्त्री के तालुये पर मले वा स्त्री की लट उसके मुखमें देदे—( ७ ) औंघाझाड़ा अथवा औंगा को पीस टिकिया करके थोड़ी देर तक टूँडी पर रखे—( ८ ) बच उबालकर पीले—( ९ ) यन्त्र धुलाकर जो पिलाते हैं वह सब थोथी बात है इससे कुछ नहीं होता है कभी न करना चाहिये—( १० ) गर्भिणी को तेल लगाकर गरम पानी से नहलादे—( ११ ) थोड़ीसी मृंगकी खिचड़ी गरम २ खिला दे वा गरम दूध अथवा पानी पिला दे—( १२ ) पोई का पत्ता और जड़ पीसकर तिल का तेल मिला कर भीतर लगादे—( १३ ) पीपल बच पानी में पीसकर और गरम कर अंडी के तेल में मिलाकर टूँडी पर लगा दे—( १४ ) साँपकी काँचली की धूनी अंग के भीतरदे-

( १५ ) हुलास से छींक लिवावे ( १६ ) प्रसूताके पास हीरे की कनी न रहनेदे ( १७ ) ओखली में धान डाल कर गर्मिणी को मसल देकर कुटवावे—सवारी वा ऊँचे आसनपर बिठावे—

पिलानेवाली के स्तनों में जो दूध कमहो तो यह उपायकरे कि—भाड़में गेहूं उकरवा\* और अखरोटके पत्ते बराबर लेकर गौके घी में पूरी उतारे और गौके घीसेही सात दिन खावे तो बाँझके भी दूध उत्पन्न होसकताहै—

( २ ) गौके दूध में थोड़ीसी शतावरी डाल खाँड़ मिलाकर पियाकरे ( ३ ) जीरे सफ़ेद और साँठी चाँवलोंकी खीर पकाकर खावे ( ४ ) सौंफ शतावरी को बराबरलेकर कूट छानले भीगे चनों के पानी के संग पीवे ( ५ ) गेहूं के दलिये को दूधमें पकाकर खावे ( ६ ) सफ़ेदजीरे का पाग बनाकर खावे—

दूध शोधन—इसके लक्षणमें तुझको बालपोषण में बता-  
ऊंगी—परन्तु औषध यहांही बतायेदेतीहूँ—मूँगकायूपपीवे-  
( २ ) भारंगी, दारुहल्दी, बच, अतीस तीन २ माशे घोट  
कर पानी में पियाकरे—

\* १ बालूसे भुनवाना जिसमें अधभुने होजावें ॥

( ३ ) पाढ़ मूर्वा, मोथा, चिरायता, देवदारु, इन्द्रजौ, कुटकी इनका काढ़ा पियाकरे—

( ४ ) जायफलकी फाल खिलावे—दूध पिलानेवाली को जो प्यासलगे तो प्रातही दूधकी लस्सी वा उंढाजल—वा काली चाइ बनाकर पीलेवे पर शराव कभी न पीवे जैसा कोई २ स्त्री करती हैं—

जो स्त्रियां बालकों को दूध पिलाती हैं उनके स्तनों में कई कारणों से गांठ पड़कर फोड़ा होजाते हैं और फिर स्तन पकजाते हैं जैसे ( १ ) बालकके शिरकी चोट लग जाने से गांठ पड़जाती है ( २ ) स्तन गीले रहने से फटजाते हैं—

इसको थनैला कहते हैं और इससे स्त्री को महाकष्ट होताहै सो उसकी औपय यहहै ( १ ) नागरमोथा और मेथी को बकरी के दूध में पीसकर लगावे ( २ ) अंडीकी पत्तीका रस निकालकर उसमें कपड़ा भिगो २ कर बेर २ लगावे ( ३ ) गुलाबकीपत्ती, सेवकीपत्ती, मेहँदी की पत्ती, अनारकी पत्ती बराबरलेकर धो पोंछडाले और पानी में बहुतही महीन पीसे और आगपर गुनगुनीकर के तीन चार बेर स्तनोंपर लगावे—लगाते २ चैन पड़जा-इगा ( ४ ) सहँजने के पत्ते पीसकर लेपकरे—

कुच तड़कगयेहों वा स्तनों में पीड़ाहोवे तो ( १ ) ग्लासराइन ( Glycerine ) चुपड़दे वा घीमें मोम मिलाकर चुपड़दे ( २ ) सुहागा दो तोले सत गेहूं का साततोले पीस छानकर स्तनपर मले ( ३ ) अरबीगोंद १ तोला, फिटकरी ५ रत्ती दोनों को महीन पीसकर स्तनपर लगावे—पहिले नुस्खे से जिसमें सुहागाहै बालक के मुख के फफोले भी जातेरहते हैं—

दूधसे भरे स्तन जो तर्रतेहों अथवा जब बालकन पीताहोवे-तौ ( १ ) ऐसी दशा में तेल मलवावे ( २ ) दूधकी पुलटिस बाँधवावे ( ३ ) कपड़े की चौतह करके कुचों के बीचमें लगाकर दोनों कुचों को कपड़े से बांधकर कन्धों के पीछे कपड़े को बांधदे—जिससे कुच नीचे को न टलकसकें—इससे स्त्रीको बहुत चैनपड़ताहै—

प्रदर—यह निबलाई से होजाताहै और इस रोगके होनेसे और भी निबलाई आतीजाती है—यह रोग स्त्रियों काही है पुरुषों को नहीं होताहै—और इसके लक्षण यह हैं कि प्रसवद्वार से एक प्रकारका श्वेतरंग का पानीसा बहता रहताहै ( यह पानी कई प्रकार का भी होताहै ) स्त्री के शरीर में पीड़ा रहती है—हड़फूटन होती है—पानी भगीला लिपलिपा ( चिपकना ) और चिकना सा



निकलताहै—कभी २ सफेदाई, निलाई वा पिलाई लिये हुये होताहै—यहदशा तो साध्यहै—परन्तु जब रुधिर वग-  
 वर निकलताही रहताहै, रुकना नहीं है—पियास अधिक  
 लगती रहती है—दाहहोताहै—और शरीर में ज्वररहताहै  
 और अतिदुर्बल होजाताहै तब दशा दुस्साध्यहै—

इसके होने के कारण ये होते हैं—गर्भापात, भारी  
 बोझा उठालेना, पेड़ आदि में चोट लगजाना, पुरुषप्र-  
 संग अधिक करना, अधिक मदपीना, विरुद्ध भोजन  
 करना, बुरी सवारी में बैठकर चलना, कोई अतितीक्ष्ण  
 वस्तुका खालेना अथवा अधिक शोचकरना इत्यादि—

श्वेत प्रदरकी अत्युत्तम औषध—स्तालू—लाल शकर-  
 कंद दोनोंको सुखा बराबर लेकर कूट पीस छानकर आधी  
 मिश्री मिला—छःमाशे लेकर उसमें चारखँद बड़के दूधकी  
 डालकर खालेवे—ऊपरसे गौकादूध पीलेवे १५ दिनकरे  
 निश्चयजाय ( २ ) पठानीलोथ १॥ तोला महीनपीस  
 कर तीन पुड़ियाकरे सवेरेही तीन दिनतक सदपानी के  
 संग फाँके—ऊपर से पकी केलेकी फली खावे—

पीलामदर—कायफल कूटकर दूधके संग खाय—

सब प्रकारके प्रदरजावें—मुपारी के फूल, पिस्ताके  
 फूल, मँजीठ, सिरयाली के बीज, दाकका गोंद, चार २

माशे लेकर पानी के साथ फाँके तो सफ़ेद, पीला, स्याह दुर्गन्ध युक्त सब प्रदरजावें—

(२) मालव मिश्री—चिकनी सुपारी—माजूफल—कतर कर, कतीरा—काली मूसरी—केले की फली—मोचरस—चोबचीनीदो २ तोले—केसर—जायफल—जावित्री—लौंग—सोंठ साढ़े चार २ माशे—भसींड़ा = तोला—तालमखाने—मस्तगी—एक २ तोला देवदारु ४ तोला—इन सब को कूट पीसकर छानले—इन सबके बराबर मिश्री लेकर चाशनी करे = तोले घी डाले—5=मावाडाले—पीछे कुटी पिसी औषध मिलादे—६ नौ २ माशे सांझ सकारे खा लियाकरे—

अन्य औषध—एक तोला भर फालसे के पेड़की छाल ले रात्रिको पानी में एक कोरे कुल्हड़े में भिगोदे—सवेरे उस पानी में मिश्री मिलाकर पीलियाकरे—पन्द्रह दिन तक करे ( २ ) कसेला, माजूफल, पुरानी सुपारी—धायके फूल—गोंद—लोध—इन सबको पाव २ भरले मँजीठ ३ तोले, मोचरस तीन तोले, मेदा लकड़ी तीन तोले, सोंठ तीन तोले—इनको कूट छानकर सेर भर घीमें फिगोवे और दो सेर मिश्रीकी चाशनीकरके लड्डू बांधले छटांक २ भर नित दोनों समय खालिया करे तो सब प्रकार के

प्रदररोग जायँ ( ३ ) चिकनी सुपारीको पीसकर घी में बराबर की खांड मिलाकर दो २ तोले नित दोनों समय खावे ( ४ ) डाभकी जड़को चावलके पानी से पीसकर तीनदिन पीवे ( ५ ) गूलर के फल सुखाय महीन पीस उसमें मिश्री और शहद मिलाकर तोले २ भरकी गोली बांध सातदिनखावे — ( Tincture of steel ) टिंकचरस्टील की पांच २ बूंद पानी में डालकर नित सबेरे पीवे —

रक्तप्रदर—वह है जब स्त्री के गुप्त अंग से मासिक रुधिर बराबर बहता रहे और बंद न होवे जिसको 'पैर कटना' वा 'पैरजारी होना' कहते हैं उपाय ( १ ) आमकी गुठली का चून करके घी बूरे में मेदा मिला हलुवा बनाकर खिलावे ( २ ) आमकी गुठली को आगमें भून २ कर खिलावे ( ३ ) अशोक की छाल के काढ़े के साथ दूध को औद्यके उंढाकरके प्रातःकाल शक्तिप्रमाण पिलावे ( ४ ) कठगूलर के कच्चे फल के रसमें शहद मिलाके चटावे—दूधभात खावे ( ५ ) सफ़ेदसुरमा, रसौत, पठानीलोध, कहरवा, चुनियांगोंद, मोचरस—धायके फूल—सब बराबर लेकर पीसकूट छानले—सबकी बराबर मिश्री मिलाकर छै छै माशे की गुड़िया बनावे—गौ के कच्चे दूध के संग साँभ सकारे खावे—यदि कच्चादूध न पच सके वा जाड़ेकी

ऋतु हो तो—औटाकर पिलावे पर गुनगुने दूध के संग सेवन करे दूध न मिले तो शहद के संग चाटे—

टिकिया-काही की टिकिया नरमा बनके पत्ते पर धरकर मूत्रस्थान पर बाँधदेवे और मँजीठ को औटाकर उसका पानी ठण्डा करके पिलावे जो यह प्रदररोग स्त्री को गर्भावस्थामें पिछले महीने में होवे जैसा कि कभी २ होजाताहै तौ यह उपाय उचित है—

स्त्री अपने नीचे कम्मल बिछाकर न सोवे ( २ ) बिछौना बहुत गुदगुदा न रखे ( ३ ) मलकोष्ठ को शुद्ध रखे ( ४ ) कभी २ अल्प विरेचक औषध खालियाकरे ( ५ ) भोजन साधारण, पर पुष्टकरे ( ६ ) मदिरा आदि का कदापि सेवन न करे ( ७ ) सज्जी फिटकरी—व सिरके को गरम पानी में मिलाकर भीतर के अंगको साँभ सकारे धोदियाकरे—

अब तुझको कुछ औषध फुटकर बतातीहूँ जो तेरे काम आवेंगी—आंखों के रोग—जो आँख लाल रहतीहों तो छः माशे बकरी के दूधमें ४ रत्ती अफीम पीसकर नेत्र के ऊपर लगावे—भीतर तनिकभी न जानेदे वरन हाथतक न लगाने दे—नहीं तो बहुत दुःख होगा ( २ ) दो रत्ती फिटकरी को एक तोले पानी में पीसकर चारबूंद आँख

सांझ सकारे दोनों ब्रकडाले-ललाई जाती रहेगी—

रतौंधी—यह वह रोग है कि निवलाई मे रात्रि वा अँधेरे में कम दृष्टि पड़ताहै—इसका मुख्य उपाय तो मस्तक की पुष्टिहै अर्थात् गौका घी मिश्री और काली भिर्च का सेवन प्रातःकालही कियाकरे ( २ ) आँखों में अँगरेजी साबुन आँजे ( ३ ) हुक्केकी कीट ( अर्थात् जो नहचे में जसी होती है ) अथवा देशीस्याही दवातमें से लेकर आँखमें आँजे तीन चार दिनमें आराम होजावेगा फिटकरी की सलाई बनाकर आँख में लगा लियाकरे पर अधिक नहीं ( ४ ) पानके रसकी तीन चार बूँद आँख में डालकर पीछे से आँखोंको साफ़ पानी से धोडाले—दस पाँच दिन करने से जाती रहेगी—

नेत्रकी ज्योति—कपूरको जलाकर काजल पारले रात्रिको आँजकर सोरहे—बहुतही गुणकारी है—ज्योति बढ़ती है—

क्वासीर—यह दो प्रकारकी होती है ( १ ) जिसमें रुधिर आताहै ( २ ) जिस में मस्से सूजजाते हैं ( १ ) छोटे २ कोमल सोखनेवाले ललाई लियेहुये गृमड़े होते हैं—जिनसे लोहू गिरता है इनसे मल त्यागने में बड़ी पीड़ा होती है—कभी २ इनके संग आँततक निकल

आती है—इसलिये जब यह रोग होवे तो बहुत देरतक मल त्यागने को न बैठी रहै त्यागकर तुरंत उठबैठे—और जो बने तो अँगूठे के बलसे आँतको भीतर करदे—और इसीलिये अँगूठे के नाखको कटाये रहै जिससे लगजाने का भय न रहनेपावे—खूनी बवासीरमें रोगी बहुत निर्बल होजाताहै—परंतु पीड़ा कम रहती है—मस्सोंकी में पीड़ा बहुतही अधिकहोती है—बेचैन होकर रोगी बिलबिला जाता है (२) मस्से जो सूझआयेहों तो अखरोटके तेल में रुई भिगोकर गुदाके भीतररक्खे मस्से गलजावेंगे (३) दोसेर पानी में पोस्तके डोरे और बाबूनाको आधघंटेतक औटाकर उसमें फलालैन का टुकड़ा भिगोवे और इससे गुदाको सेंके—सोतेसमय पुलिटिस बाँधदे (४) गेंदे की पत्ती कालीमिर्ची में घोटकर भाँगकी भाँति पीवे—

उबटना—पीली सरसों ५१ सेर श्वेत चन्दनका चूरा ५- बालछड़ ५- नेत्रवाला ३ छ० आमकीछाल ५- केसर १ तोला चिरौंजी ५- इन सबको कूट छानकर रक्खे जब आवश्यकताहो दूध में पीसकर लगावे शरीर में सुगंधहोगी काँतिबढ़ेगी स्वच्छता होगी—

(२) बकरी का दूध, गौका घी, मसूर का चून, नारंगी का छिलका, मैदा मिलाकर उबटन करे ठंडे

पानी से सबेरे उठकर और सोते समय मुखधोडाले—

यह तुम्हको स्त्रीचिकित्सा में नाममात्र बतलादिया है नहीं तो पार भी नहीं पाता—अब उठ चलकर सोरहें भाई कई बेर आ २ कर और दूरसेही हमको यहाँ बैठी देखकर फिर २ गया है उसके सोने में बाधा पड़ती है और सोना हमको भी है यह कहकर उठदीं—इति

### स्वास्थ्यरक्षा

छठेदिन जब फिर रात्रिका समय हुआ और मोहिनी अपनी बड़ी बहिन दुर्गा से आकर पूछनेलगी कि आज तू मुम्हको क्या सिखावेगी तो दुर्गा यों बोली कि हे बहिन ! अब मैं तुम्हको कुछ स्वास्थ्यरक्षा विषय में बताना चाहती हूँ इससे यह प्रयोजन है कि अपने शरीर को आरोग्य और निरोग कैसे रखे सो यह भी अधिकतर स्त्री के आधीन है क्योंकि यह बहुधा खाने पीने और घरको मैला कुचैला रखने से नहीं रहता है इसलिये इसके रखने के नियम तुम्हको बताती हूँ—

यह तो तू जानतीही है—कि “संसारके सर्वमुख एक ओर और इकेली आरोग्यता एक ओर”—इस कारण कि यहही सब सुखोंकी मूल है यदि शरीर आरोग्यरहा तो जीव मोक्षतक के साधन सुगमता से करके उसे प्राप्त

कर सकता है किसी ने सच कहा है—‘सहस्र सुख भी आरोग्यता के पटतर नहीं’ जिसकी काया निरोगी रहती है वह सब सुख भोगती है जो सदा रोगी रहती है उसको सुख भी कुछ सुख नहीं दे सकता—निरोगी रहना दो प्रकार से बन सकता है—प्रथम—खाने पीनेकी वस्तुओं में सावधानी रखने से—दूसरे—घर और कपड़े आदि के स्वच्छ रखने से—इसलिये मैं तुम्हको पहिले वहही बताती हूँ—कि खाने पीनेकी वस्तु में क्या २ सावधानी रखनी चाहिये—

खाने पीनेकी वस्तुको कभी उधारी न रखे क्योंकि कूड़ा कर्कट, धूल वा मकरी के अण्डे छोटे कीड़े, सुरेहरी, पई, घुन वा ऐसीही दूसरी वस्तु उसमें गिरपड़ती हैं—और पेटमें जाकर नानाप्रकार के रोग, कुपच आदि उत्पन्न करती हैं—

भोजनको कच्चा न खावे—अच्छा पकाहुआ खावे, कच्चा भोजन पेटमें गच करता है—और थोड़ेही दिनों में बड़े २ रोग उठा खड़े करता है—

ऐसा भोजन भी न खाना चाहिये जो सड़गया, बुसगया, फफुंदगया वा गलगया हो अथवा सूखगया हो—क्योंकि सूखा भोजन पेटमें जाकर आँतों में चुभता है—



और फिर शूलका दर्द कर देता है—सड़ा हुआ भोजन भीतर जाकर विपका गुण रखता है—

इसलिये सदा ठटका भोजन खावे और स्नान करके खावे, रौंथ २ कर खावे, शीघ्रता से न निगल जावे, कौर छोटा २ खाना चाहिये, बड़ा कौर न खाना चाहिये जब एक ग्रासको खालेवे तब दूसरा मुख में देवे—अधिक रौंथने में यह गुण है कि मुखकी लार भोजन में अधिक मिल जाती है जिससे शीघ्र गलकर पचजाता है—क्योंकि लारमें एक प्रकार की क्षार वस्तु है—

भोजन के समय बहुत पानी न पीना चाहिये और न भोजन के पहिले और न पीछे पीना चाहिये—भोजन करके आधघंटे लेट रहना चाहिये पीछे थोड़ासा पानी पीना चाहिये—तो भोजन अच्छा पचता है—

भोजन करके परिश्रम न करे न राहचले नहीं तो पेटमें दर्द होजायगा—भोजन तब करे जब खूब कड़कड़ा कर भूख लगी हो क्योंकि कहा है कि ‘धनी को जब भूख लगे और दरिद्री को जब मिलजावे उससमय भोजन करना उचित है’—

अरुचि वा अजीर्ण में भोजन कभी न करे और परिश्रम करने के पीछेही भोजन न करे—रुचिसे अधिक

भी न करे—जिसके सम्मुख भोजन करने से लज्जा वा  
 ग्लानि आती हो उसके सम्मुख भी कभी न करे—इसलिये  
 सबसे उत्तम एकान्त स्थान भोजनके लिये है—जिस भो-  
 जन के लिये मन न करता हो उस भोजनको भी न करे—  
 क्योंकि 'जो रुचता है वह ही पचता है'—किसीके संग भी  
 भोजन करना उचित नहीं है—सांभ सकारे की संधि समय  
 भोजन न करे इससे वायुकी वृद्धि होती है—भोजन के  
 पीछे ही भोजन न करे—कमसे कम दो भोजनों में चार  
 घंटे का अवश्य अन्तर होना चाहिये—आर नियत समय  
 पर भोजन होना चाहिये—नरम, पाचक, आर्द्र, स्वरूप,  
 सुगंधित भोजन बुद्धि तथा बलको बढ़ाता है—अधिके  
 भोजन अजीर्ण, पाक यंत्रमें पीड़ा और मंदाग्नि तथा  
 वमन रोगको उत्पन्न करता है इसलिये इतना भोजन करे  
 कि थोड़ीसी रुचि बनी रहे भोजन पीछे स्नान भी न करे—  
 भोजन करती समय रसोई करनेवाले को, कुत्तेको माँवा  
 स्त्री अथवा अपने किसी और प्यारेको सम्मुख बैठावे—  
 इससे भोजन अच्छा किया जाता है और पचता है—भोजन  
 पेट भरकर कभी न करे सदा थोड़ीसी भूख बनी रहने दे—

भोजन करनेको जब बैठे तब हाथ पाँव धोकर और कुल्ले  
 करके बैठे—पालथी मारकर सुखसे बैठे किसी प्रकार की

चिन्ता का ध्यान न करे किन्तु प्रसन्न चित्त होकर भोजन करे—भोजन समय अप्रसन्न कभी न हो—क्योंकि प्रसन्न होकर खाने से चित्त शांति रहता है और शरीर पुष्ट होता है अप्रसन्न होकर करने से देह नहीं पनपती बरन बलघटता है—

भोजन के आदि में ईश्वर का ध्यान करके धन्यवाद दे—फिर पहिले कुछ मधुर खावे—बीच में लोण और खटाई की वस्तु खावे—भोजन के अन्त में दही, मठा, नींबू—इमली इत्यादि खावे—इससे अच्छा पचता है—इसी कारण अचार वा दही बड़े वा राइता भोजन में अवश्य होना चाहिये—भोजन के संग थोड़ा सा गुड़ खालेने से भी बहुत गुण होता है—भोजन खूब पचता है—

भोजन के आदि और अन्त में थोड़ा सा मीठा भोजन करे—और जिन भोजनों का आपस में विरोध है उनको साथ न खावे—जैसे दूध के संग शराब, मठा, गुड़, मछली और साग—खीर के संग नींबू—तेल के संग दही और अफीम, उड़द के संग शहद—मूली के संग मीठा, मसूर, उड़द और मांस, केले के संग लस्सी—गरम भोजन के संग दही—खिचड़ी के संग खीर—दही के संग मूली वा पखेरू का मांस, सिरके के संग चाँवल—शहद के संग घी, मसूर, लहसन, खरबूजा, मुनक्का, दही और

मूली—खरबूजे के संग, मांस, शहद और आम—मांसके पीछे शहद—मछली के संग दूध वा ईखकारस वा शहद, लहसन, पियाज, फिदंक वा बादाम, न खावे—इन विरुद्ध भोजनों के अतिरिक्त छः प्रकार से भोजनों की विरुद्धता और भी मानी है उसका भी ध्यान रखे—

१ रस विरुद्ध—जैसे दूध और नमक, जिसके मिलने से दूध फटजाता है—

२ योग विरुद्ध—जैसे गुड़ दूध, कि मिलकर अवगुणकारी होजाते हैं—

३ ऋतुविरुद्ध—जैसे कारमें करेले, माह में मूली, इस की चौपाई यह है—

सावनसाग और भादों मही, कारकरेला, कातिकदही, अगहन जीरा, पूसे धना, माहे मिसरी, फागुनचना, चैते गुड़, बैशाखे तेल, जेठे पेठा, आषाढ़े बेल, इन तेरहकर बचे जो भाई—ता घर वैद्य न सुपने जाई—

४ मान विरुद्ध—जैसे घी शहद बराबर—सेर दूध में सवासेर बुरा—

५ क्रम विरुद्ध—जैसे भोजन से पूर्व पानी वा दूध पीना, वा भोजनके अन्तमें भैंसका दही पीना—

६ धर्मविरुद्ध—जैसे प्याज, लहसन, मास इत्यादि—

भोजन सदा एकसा न करे—हेर फेरसे करती रहै—इसी मिससे शास्त्रकारों ने भिन्न २ तिथों में भिन्न २ पदार्थों के भोजन करनेका निषेध कियाहै—भोजन करके कुछे कर डाले और थोड़ी देरपीछे छःमाशे सोंफ़ चावले—इममे मल त्याग भले प्रकारसे होताहै—भोजन पश्चात् चिंता रहित होकर बैठे—वा बाई करवट लेटे—अथवा कुछ टहले—और भोजन के पीछे कभी सवारीपर न चढ़े और न धूप में फिरे—वासी भोजनको तत्ता करके न खावे—पानी सदा छानकर पीना चाहिये—बहुधा बाल, कीड़े इत्यादि पानी में आजाते हैं जो पेटमें जाकर दुःखदेते हैं—उर्द से और नाहरमुख पानी कभी न पीना चाहिये शरीर में जब पसीने आरहेहों तब भी पीना न चाहिये—बाहर से चलकर आईहो तब भी न पीवे—शौच जाने के पीछे भी न पीवे इससे पेट चल निकलताहै और बहुमूत्रका रोगहोजाताहै शौचसे पूर्व पीलेवे—तो मल त्याग अच्छा होताहै—लेटे २ न पीवे—नहीं तो किसी नस वा पसली में उतर जाने का भय रहताहै—कई कूपों का पानी न मिलाकर पीवे—

पानी जब पीवे तब बैठकर पीवे—और तीन साँस में पानी पीवे—एक साँसमें न पीवे—अच्छीएँहो तो थोड़ा २

ठंडा पानी कईबेर पीवे—और बाईं करवट लेटीभी रहै—  
तो अजीर्ण पचजायगा—पानीको मुखमें हिला २ कर  
न पीवे—पानी पीने में मुख और गलेको ऊपर की ओर  
न करे—और पानी पीने में शब्द न करे—वर्तन को ऊपर  
उठाकर न पीवे—मुखसे वर्तन लगाकर पीवे—खारीपानी  
कभी न पीवे—इससे पथरी का रोग होजाता है—मसाने  
और गुर्दे में रह होजाती है—पियाससे अधिक पानी  
कभी न पीवे—इससे पेट बड़जाताहै—जठराग्नि मन्द  
होजाती है—रुधिरमें जलका अंश अधिक होजाताहै—  
शरीर की पेशी निर्वल होजाती हैं—पानी बहुत ठंडाभी  
न पीवे और न गरम पानी पीवे—भोजन के पहिले भी  
पानी न पीवे इससे भी जठराग्नि मन्द होजाती है—  
भोजन के संग बेर २ भी पानी न पीवे—इससे भोजन  
पचता नहीं है अजीर्ण होजाता है—परिश्रम करके भी  
तत्काल पानी न पीवे और न पावें धोवे—रात्रि में सो-  
कर उठे और पानी पीकर फिर सोजावे तो कफ अधिक  
होताहै—इसलिये ऐसा न करे—पानी पीनेकी एक कहा-  
वत प्रसिद्ध है कि—‘माह गलेला,’ ‘भादों बेला,’ ‘जेठ  
मास में पियासकी बेला’—इससे यह प्रयोजन है कि  
माहमास में पानी बहुत ठंडा होताहै वह दाँतों में लगता

है—इसलिये गले से पीवे अर्थात् बहुत ठंढे जलको जब पीवे तो दाँतों से लगाकर न पीवे—भादोंमास में पानी में कीड़े मकोड़े वा कूड़ा कर्कट इत्यादि के पड़ने का भय रहताहै बेले में पीवे कि वह तुरन्त दीखजावे—ताकि निकाल डालाजावे—और पीने में न आजावे—जेठमास में जब पियास अधिक लगती है तो बहुत पानी पीवे कि फेफड़े सूखने न पावें यह तो खाने पीने के विषयमें रहा अब और विषय बतलातीहूँ—

प्राणी सगरे दिन परिश्रम करता है तो उसको रात्रिमें विश्राम करना उचित होताहै और विश्राम में सोना सब से उत्तम और सुखदायक होता है इसलिये इसके नियम तुम्हको बतलातीहूँ—ग्रीष्मऋतु में छः घंटे और शीतऋतुमें आठ घंटेका सोना निरोगी प्राणीको बहुत है—अथवा इससे न्यूनाधिक—परन्तु गरमी के दिनों में दुपहरको भी घंटे दो घंटे का विश्राम आवश्यक है इससे मस्तिक शक्तिको चैन मिलताहै—बालक, बूढ़े और रोगीको इतने नियत समय से अधिक सोना स्वास्थ्यका रक्षकहै—सोना निर्विघ्न होनाचाहिये अर्थात् ऐसा कि जिसमें स्वप्न इत्यादि कुछ न दीखे सुषुप्तिदशा होना चाहिये स्वप्नदशा न रहनी चाहिये—इसीकारण सोने से

पूर्व भोजन सूक्ष्म करना चाहिये पेटभरकर कभी भोजन सोने से पूर्व न करे—शिरमें तेल डालकर सोवे, दीपकको सोने के पूर्व बढ़ादे—इनसे नींद अच्छी और गहरी आतीहै—भरे पेट से स्वप्न बहुत और बुरे २ दीखते हैं नींद में विघ्न पड़ताहै—शयनागार स्वच्छ और पवित्र होना चाहिये उसमें दुर्गंधि आदि कुछ न हो—बहुत असबाब आदि भी न भराहो वा धराहो—किन्तु शयन भवन में अच्छे २ फूल चित्र इत्यादि रखेहों, भयानक खिलौना वा चित्र न हों—भीतें लिपीपुतीहों—ग्रीष्म और वर्षाऋतु में पवनीक, और शीतमें गरम भवन होना चाहिये—

खाटका सिरहाना पाँइतेसे कुछ ऊँचा रहना चाहिये जितना अपने को भावे—परन्तु सिरहाना उत्तर दिशाको और पाँइत दक्षिण दिशाको न करना चाहिये—शास्त्रमें इसको वर्जितकियाहै और लोक प्रसिद्धभी है—इस लिये कि इस भाँतिसोनेसे स्वप्न बुरे २ दीखते हैं—प्राणी कभी २ बावलेतक होजाते हैं वरन मरभी जाते हैं क्योंकि तैने देखाहै कि दिग्यंत्र ( ध्रुवयंत्र वा कुतुबनुमा ) की सुई जब उत्तर को ठीक होती है तो ठहरजाती है अन्य किसी दिशामें नहीं ठहरती है इसी भाँते मनुष्यों के मस्तकमें जो धमनी नाड़ी है अर्थात् वह जो बालकके तालू



में लपका करती है जब ठीक दोनों ध्रुवों के बीच में उत्तर को होती है तो ध्रुवयंत्रकी मुईकी भाँति ठहरजाती है इसी कारण दक्षिणको पांव और उत्तर को सिरहाना करके न सोना चाहिये—इसके ठहरने से मस्तकमें रोग उत्पन्न हो जाते हैं जो कभी २ अतिभयानक होते हैं विस्तर गुद-गुदाहो सिरहाना कुछ ऊँचा और नरम उसीसा (तकिया) हो ओढ़ने बिछाने के वस्त्र धुलेहुये स्वच्छहों मलिन न हों पसीने आदि की दुर्गंध न आतीहो—जाड़ी में कपड़े धूपमें सुखादेने चाहिये—

कपड़े से मुख ढाँपकर न सोना चाहिये नारतक ओढ़े-मुख उघारा रहनेदे—इसका कारण यह है कि मुखमें से जो दुष्टवायु निकलती है वह कपड़े से रुककर भरजाती है और वही भीतरको सांसद्वारा फिर चलीजाती है—मुख उघरे में यह बात नहीं होती—स्वच्छवायु बाहर से बगबर आती रहती है—सोनेके घरमें मिट्टी का तेल न रहनेदे—भीगे वा सँदे वस्त्रओढ़ वा बिछाकर कभी न सोवे—सदा इकेली खाटपर सोवे—दूसरे जनेको अपने पास न सुलावे यहाँ तक कि स्त्री पुरुषभी भोरतक एक खाट पर न सोवें—दिनमें कभी न सोवे—विशेषकर वर्षा ऋतुमें—इससे ज्वरांश होआता है—आलस्य शरीरमें भरजाता है—अँगड़ाई आने

लगती हैं इसलिये दिवास्वप्न का शास्त्र में निषेध है—  
परन्तु बालक, बूढ़ी स्त्री, थकीहुई, घाववाली, मद्य पीने  
वाली, नित्य वाहन पर चलनेहारी, मार्ग की थकी हुई,  
भूखी, मेद, पसीना, कफ, रस और रुधिर क्षीण तथा  
उनींदा, अजीर्णवाली थोड़ी देरको दिनमें भी सो जावे  
तो कुछ हानि नहीं वरन उलटा लाभ है कि इस सोनेसे  
इनको चैन मिलता—

धरती में कभी न सोवे और विशेषकर वर्षाऋतुमें  
क्योंकि बहुधा कीड़े मकोड़ेके काटखाने तथा कान नाक  
में घुस जाने का भय रहता है—सोने के समय कानमें  
सदा रुई देकर सोना चाहिये—धरती पर सोने से नस दब  
जाती है और देह तखतासी होजाती है लोहू बहना बंद  
होजाता है जो तख्त वा चौकी पर सोनेसे भी होजाता है—

ओसमें सोना भी वर्जित है क्योंकि ओसकी ठंड  
फेफड़ों में घुसजाती है और खांसी वा दम का रोग उत्पन्न  
करदेती है—संवेरे उठकर शरीर अकड़नेलगता है देह टूटती  
है और देहमें आलस्य छाया रहता है—

सोने से पहिले नित अंजन आँजना चाहिये और  
हाथ पाँव धोकर और कुल्ले करके सोना चाहिये इससे  
नींद गहरी आती है और स्वप्न नहीं दीखते हैं रात्रि के

सोते समय और भोर को उठतेही सद पानी से सदा मुख धोडाले तो मुखकी कांति सदा बनी रहेगी मुख पर भुरी न पड़ेगी यह एक बड़े प्रसिद्ध डाक्टर का नुस्खा है—दिन चढ़े वा सूर्योदय तक न सोवे वरन चार घड़ी के तड़के जबतक तारागण दीखते रहें उठवैठे और आँख खुले पीछे फिर न लेटी रहें क्योंकि यह हानिकारक है आँख खुलतेही तत्काल उठवैठे—थोड़ासा पानी पीकर मल त्यागकर आवे तो बहुतही लाभदायक है—क्योंकि ऐसा करने से काया निरोग और चित्त प्रसन्न रहता है और स्त्रीकी तो लाज भी बनी रहती है—प्रातरूत्थानके बड़े २ लाभ कवियों ने वर्णन किये हैं यथा—

दो० सदा रैन को सोइ के जो जागे बड़भोर ।

रहे निरोग शरीर से गहे ज्ञानकी डोर ॥

प्रातःकाल उठकर शौच आदि जाना चाहिये फिर निवटकर नाम, खैर, महुवा वा करंजुवा की दातुन करे—और यह मंजन मले—जीरा भुनाहुआ, सोंठ, काली मिर्च, सेंधानमक महीन पिसा और छना हुआ—

मुख धोकर निर्वातस्थान में स्नान करना चाहिये पहिले शिरके तालुये पर कुछ तेल मले—सुगंधित, वा तिल, वा सरसोंका इसके पीछे शिर पर पानी डाले इसी

कारण तीर्थों पर संकल्प बुलवाकर पहिले माथे पर जल चढ़ानेको कहते हैं—यह नहीं कि पहिले पाँव धोवे जैसा कि अब प्रचलित है यह बहुतही हानिकारक है इससे गरमी ऊपर को चढ़ती है शिर पर पानी डालने से नीचे को उतरती है—पर गरम पानी तालुये पर न डाले गुन-गुना भी जहांतक बने न डाले—ठंडा पानी मस्तक पर डालना चाहिये—पर शीतऋतुमें सद पानी मस्तक पर डाले—स्नान करनेसे पहिले शरीरमें भी तेल मल ले तो अति उत्तम है वरन तेल मलकर पहिले उबटना करलेना चाहिये—पीली सरसों ५१ श्वेतचन्दन ५— बालछड़ ५— नेत्रवाला १ छ० आमकी छाल १ तोला चिरौं-जी ५— इन सब को कूट छानकर रख छोड़े जब आव-श्यकता होवे तब दूधमें पीसकर लगावे—शरीर में सुगन्धिहोगी कांति बड़ेगी, स्वच्छता होगी—उबटनेही में तेल डालकर स्नानकरे—नित तेल न मलसके तो आठवें दिन तोभी मलले और इसीकारण शनीचरको तैलमर्दन की विधि शास्त्रकारों ने लिखी है—तैलमर्दन से शरीर पुष्ट रहता है और फटने नहीं पाता वरन कोमल रहता है और बल बढ़ाता है—स्नानकरे तब गीले अँगोछेसे पानी में भिगो २ कर शरीरको खूब रगड़े—यदि पानी में थोड़ा

सिरका वा नमक डालले तो बहुतही गुणकारी है—स्नान से शरीर की शुद्धिका प्रयोजन है न कि धर्मका जैसा मानरक्खा है अँगोछे से रगड़ने से मैल छुटजाता है और रोमों के मुख खुलजाते हैं जिससे भीतर की अशुद्धि निकलकर चित्त प्रसन्नता ग्रहण करता है—स्त्रियाँ जो आजकल स्नान करती हैं कि एक लोटा पानी शरीरपर डाललिया और बस स्नान होगया—यह महा-हानिकारी है क्योंकि इससे शरीरका मैल फूलकर त्वचा में रोग उत्पन्न होआते हैं जब स्नान करचुके तो तुरन्त सूखे अँगोछे से शरीर को पोंछडाले वायु न लगने दे—पसीनों में वा सोकर उठकर वा परिश्रमकरके वा भोजन करके तुरन्त स्नान करना वर्जित है—

प्रातःकाल के समय और नदीका स्नान बहुतही गुणदायक और श्रेष्ठ है—परन्तु स्त्रियोंको नदीपर जाकर स्नान करने में बड़ी असुविधा होती है नदी के स्नान से देहकी वायु कम होती है—प्रातःके स्नान से आलस्य जाता है काया निरोग रहती है चित्त प्रसन्न होता है—और स्वास्थ्य बनारहता है—

स्नान करके यथाशक्ति और रुचि कुछ ईश्वरोपासना भी करनी चाहिये इससे भी चित्त प्रसन्नहोता और स्वास्थ्य

वनारहता है मुखकी कान्ति और चेष्टा बढ़ती है—जाड़ों में गरम वा सद पानी से—गरमी और वर्षाऋतु में ठंडे पानी से स्नान करे—जाड़ों में एक समय परन्तु गरमी और वर्षाऋतु में देहशुद्ध और चित्त प्रसन्न रखनेके लिये दो तीन समय भी स्नानकरे—

भोजन पचाने और रुचि बढ़ाने के लिये कोई काम ऐसा भी करना चाहिये जिसमें थोड़ासा कायाको परिश्रम करना पड़े—खाटपर पड़े रहने से वा खाली बैठे रहने से भोजन नहीं पचता है—

भोजनका पचनाही देहमें बलका करनेवालाहै—भोजन अच्छीभांति पचने से दस्त भी अच्छा आजाता है नहीं तो कोष्ठवद्ध रहता है—और चित्त प्रसन्न नहीं रहता—भूख नहीं लगती—भोजनमें अरुचि होजाती है—इसलिये थोड़ासा परिश्रम अत्यावश्यक है नित करना चाहिये—बैठे २ प्राणी घुनजाता है—रहनेका घर किसी ऊंचे और सूखे स्थानपर बनाहुआ होना चाहिये अर्थात् किसी ऐसे स्थान में न हो जहाँ धूप न जातीहो और पानीकी सील बराबर बनी रहतीहो—घरका द्वार ठंडे देशमें दक्षिण को—गरम देशमें उत्तर को—आर्द्र (सीले) देशमें पश्चिमको और साधारणमें पूर्वको रखना चाहिये—

घर ऐसा होना चाहिये कि जिसमें बायु और धूप वे रोक टोक चली आती हो और इस निमित्त उसमें द्वार, खिड़की वा भरोखे रखने चाहिये, नीचे की धरती पक्की रहनी चाहिये—आँगनमें पानी न भरनेपावे—सबान-कलतारहे मोरी, पनाले, छरछोवी, इत्यादि के धरातल पक्के वा गचके होने चाहिये—जिससे वहाँ की मिट्टी सड़ कर दुर्गन्ध न देने लग—

इसीलिये ऐसे स्थानपर विशेषकर छरछोवी ( पाइ-खाने ) में कोइलों को किसी डले में भरकर लटकवा दे यह सब दुर्गन्ध को सोख लेते हैं—

जिस खुइटीपर मल त्यागकर उसपर शौच न ले दूसरी खुइटीपर ( जो इसी प्रयोजन से खालीरहे ) शौच ले—ऐसा करने से मलमें दुर्गन्ध शीघ्र नहीं उठनेपाती—यदि मलपर मिट्टी डलवादे तो और भी श्रेष्ठ है—

रहने के घरमें पशु आदिको न बाँधे यदि बेवश बाँध-नेही पड़े अर्थात् कोई दूसरा स्थान न हो तो लीद गो-वरको नित और तुरन्त उठवा दियाहरे—तमाकू इत्यादि की पीकसे भी घरको अपवित्र न करना वा रखना चाहिये और न धूक, खखार वा नाक सेंकने से—

घरमें बहुत मक्खी मच्छर न रहें इसलिये चूने में

संख्या डालकर पुतवाना चाहिये—और यदि होसके तो जाड़ोंमें गुलाबीरंग—ग्रीष्ममें हरा वा नीला—वर्षा में श्वेत रंगसे घरको पुतवावे—परन्तु यह धनी लोगोंके व्यवहार हैं साधारण के नहीं—

वर्षाऋतुमें बहुधा कीट पतंग इत्यादि उड़ २ कर दीपककी लोइपर आनकर गिरपड़ते हैं इसलिये दीपक में यदि पियाज डालदे तो पतंग इत्यादि जीव दीपक के पास नहीं आवेंगे—

जिस घरमें रहे उसको नित बुहारडाले कूड़ा कर्कट इकट्ठा न होनेदे—एकतो इसमें दुर्गंध आने लगती है—दूसरे कीड़े मकोड़े, बिच्छू, काँतर आदि आ छुपते हैं जिनकेकाटनेका भय रहताहै—घरको बहुत स्वच्छ और लिपा पुता रखना चाहिये—आठवें दिन गौ के गोबरसे घरकी धरती लिपवादियाकरे और धूप, लोहबान, गूगल वा कपूरकी धूनी देतीरहे—इससे दुर्गन्ध दूरहोती रहती है कोई रोग नहीं होनेपाता और वायु भी शुद्धरहती है—

इसी कारण तुलसी का विवा और सूर्यमुखी के वृक्ष घरमें अवश्य रहने चाहिये इसके रहने से घरकी वायु बहुतही अच्छी रहती है निरोग होजाती है और इसकी तीव्र सुगंध घरकी दुर्गंधको हरलेती है —



तुलसी के दलको जो नीचे गिरें उनमें से दो वा चार नित भोरको खालिया करे तो बहुतही गुण करते हैं—

निवासगृहमें बहुत अँधेरा न होना चाहिये जिससे उसमें सील रहे-सीलका घर बहुत बुरा होता है उसके निवासी आरोग्य कभी नहीं रहसकते हैं क्योंकि ऐसे घरकी वायु कभी स्वच्छ नहीं रहती—घरमें से मकरी के जाले आदि सब निकाल देने चाहिये-छिपकलीके अंडे न होने देने चाहिये-नमकको सदा ढकारना चाहिये, क्योंकि इसको बहुधा छिपकली चाटजाती है और ऐसे नमक के खाने से कोढ़ होजाता है—सीलके घरमें एक और जीव जिसे ‘दखौरी’ कहते हैं होजाता है इसके काटने से बहुत दुःख होता है—इसके सिवाय सीलके घरमें बहुत से अन्यजीव उत्पन्न होजाते हैं इसलिये ऐसे घरका रहना आरोग्य कभी नहीं रहने देता—इसीकारण धनीलोग अपने घरों में कबूतर पालते हैं और कलकत्ते आदि बंगाल देशके (जो आर्द्रदेश है) नगरों में साहबलोग अपने २ बँगलों में इनको बसेरा लिवाते हैं और इसहेतु संध्यासमय नित दाना डालते हैं कि यह पक्षी भोजन के लोभ से आकर वहाँ बसेरालें—कबूतरों के पंख की वायु बहुतही गरम है लकवा रोगमें कबूतरों के दड़वे की वायु में रोगीका मुख

धसवाते हैं और छोटे २ बालकों को जिनके बहिन भाई हो २ कर मरजाते हैं इनके पंखकी वायु में खिलाते हैं—

सोने के कपड़ों को ओढ़ने विद्याने से पहिले अच्छी भाँति फटकारलेना चाहिये और वर्षाऋतु में तो इस बात की बहुतही सावधानी रखनी चाहिये क्योंकि बहुधा जीव जंतु इनमें घुस बैठते हैं—

खाट भी जिनपर सोया जावे खटमल इत्यादि दुःखदायी जीवोंसे बची रहनी चाहिये इसका सहज उपाय यह है कि खाटोंको धूपमें रखना चाहिये खाटोंको सीलेस्थानमें रक्खा रहने देने से ऐसे जीव उत्पन्न होजाते हैं कभी २ छोटे २ जीव पान और साग में भी आजाते हैं इसलिये इनको भी अच्छी भाँति धुलवाकर और देखकर खाने पीने में लाना चाहिये—अब तुम्हको कुछ ऋतुचर्या बताती हूँ कि किस ऋतु में कौन २ सी वस्तु खानी चाहिये—

सावनमास लगतेही बैंगन न खावे कारण यह है कि बैंगन इससमय पकजाते हैं—और उनमें बीज अधिक होजाते हैं जिनका खाना महाहानिकारक है—सावन मास में कढ़ी भी न खावे—कातिकमास से पहिले सिंघाड़े, कचरी, गन्ना, चनेका साग, बेर इत्यादि न खावे—इसकारण कि ये, इससमयसे पूर्व पक नहीं चुकते—कच्चे

रहते हैं—अन्तर्काति में पकते हैं और खाने योग्य होते हैं—  
 वर्षभरकी छः ऋतु होती हैं उनकी चर्या इस प्रकारसे  
 रहनी चाहिये—

( १ ) ग्रीष्मऋतु—शीतल जलका स्नान और  
 पान करना—प्रातःकाल सद दूध मिश्री डालकर पीना-  
 कर्पूर, चन्दन लगाना, पुष्पमाला धारण करना वा  
 अन्य सुगंध सूँघना मोटे कपड़े पहिनना कि धूप और  
 लू न लगे ठंढे मकान में दुपहरको रहना—परन्तु एकदम  
 से निकलकर बाहर वा धूप और लू में न आ जाना क्योंकि  
 ऐसीही दशामें लू कालगना सम्भव है—दो बजे से चार  
 बजे दुपहर तक लू लगने का भय है इसलिये अधिक खस  
 इत्यादि के घरमें न रहे यथासमय रहे गेहूं चाँवल का  
 भोजन करे—

शिखरन और सत्तू खाना और शर्वतपीना और  
 सघन वृक्षकी छाया सेवन करना यह पथ्य है—

सिरका अथवा दूसरी तीक्ष्ण वस्तु खाना अधिक प-  
 रिश्रम करना धूप और लू में अधिक डोलना इस ऋतु  
 में कुपथ्य है—

हड़का सेवन—बराबरका गुड़मिलाकर १ छोटीहड़को  
 पीस मिलाकर खावे—

( २ ) वर्षाऋतु—राइता वा मट्ठापीना, श्वेत महीन और ढीले वस्त्र धारण करना अल्प भोजन गेहूं चाँवल उड़द दूध इत्यादि का करना टटका और कूपजलका पान और स्नानकरन शरीर में मिट्टीमलना—उठना करना घरों में धूप ( सुगंधादि ) समीरसेवन पथ्य हैं—

क्योंकि घरमें पवन इसऋतु में कम मिलती है परन्तु जबसे पर्देकी रीति प्रचलित होगई है तबसे स्त्रियों के लिये झूला रखदिया है कि यह भी १ प्रकारका समीर सेवन है कि झोंका लेनेसे वायु लगती है—सो यहही करना चाहिये परन्तु बहुतस्त्रियोंका इकट्ठा होना अच्छा नहीं है जैसा कि प्रचार होरहा है—केवल दो चार स्त्रियों काही रहना ठीक है—

दिनमें वा ओसमें अथवा बहुत सोना नदी नाले तड़ाग वा अन्य नवीन जलका सेवन वर्जित है—

वातल वस्तुका सेवन—धूपका भ्रमण—पानी में भी-गना—ठंडा भोजन करना—चित्तको खेद मानना, दही खाना—मैथुन करना—अधिक ध्यान—वनविहार—ये सब इस ऋतु में कुपथ्य हैं—

हड़का सेवन—दो हड़को कूट सेंधानोन मिलाकरखावे-

( ३ ) शरदऋतु—तीक्ष्ण क्षार न खाना, गरम और

गरिष्ठ भोजन न करना—अग्निका ताप और सूर्य का आतप न सहना पित्तकारक आहार विहार न करना—  
 ये सब कुपथ्य हैं साँठी चाँवल—मूँग—सरोवरका जल—  
 विरेचक वस्तु खाना—औटाहुआ दूध पीना—ये पथ्य हैं—  
 हड़का सेवन—तीन हड़का चूर्णकर मिश्री मिलाकर खाना—

(४) शिशिरऋतु—कालीमिर्च—अदरक—नवीनघृत—  
 सेंधानमक—गुड़—दूध—तैलमर्दन—तिल—गेहूँ—उड़द—  
 गन्ना—चाँदनीसेवन—घी कालीमिर्च और मिश्रीखाना—  
 निर्वातस्थान में निवास—इत्यादि पथ्य हैं—

खटाई—लालमिर्च—दिनका सोना—तेलकी वस्तु—  
 रातका जगना इत्यादि कुपथ्य हैं—

इस ऋतु में अधिक कपड़ा पहरना आरम्भ करदे  
 क्योंकि अब जाड़ोंका आरम्भ होजाता है—

हड़सेवन—चार हड़का चूर्ण सोंठके साथ खावे—

( ५ ) हेमन्तऋतु—तैलमर्दन—गरम जलसे स्नान—  
 चिकना पुष्ट भोजन—उष्ण वस्त्र ( ऊन वा रुई ) धारण,  
 दूध घी—तिल—उड़द—गेहूँ—चाँवल—मिश्री—केसर—  
 कस्तूरी—वायाम तापना—ये पथ्य हैं—

दिनका सोना कुपथ्य है—

हड़सेवन—पांच हड़का चूर्ण पोपलके संग खावे—

( ६ ) बसन्तऋतु—वाटिका भ्रमण—कफनाशक आहार बिहार करना गेहूं—चावल—भूंग—शकर—शर्बत—वायाम—समीर सेवन—बमन विरेचन ये पथ्य हैं—

कफकारक भोजन—मीठा—खट्टाद्री—चिकनी वस्तु गरिष्ठ भोजन इत्यादि कुपथ्य हैं—

हड़सेवन—छः हड़का चूर्ण शहदके संग खावे—

जो वस्तु स्वास्थ्यकी सहायक और विनाशक हैं उनका ध्यान रखे और वे इस प्रकार हैं स्वास्थ्य की सहायक—

( १ ) चारघड़ी के तड़के उठना और थोड़ा शीतल जलपीकर मल त्यागना—

( २ ) कान, मस्तक और तालुए में तैल \* लगाना, शरीर में तैल मलना—

\* ( १ ) कान में तैल डालने से कान में रोग उत्पन्न नहीं होते—खुजली नहीं चलती, नेत्रोंकी उज्योति बढ़ती है मस्तक ठंडा रहता—ठोड़ी और गलेकी नाड़ी दृढ़ होती है—

( २ ) मस्तक में डालने से बाल कोमल—काले—सघन और पुष्ट होते हैं—और मस्तक ठंडा रहता है—

( ३ ) तालुए में मलनेसे शरीर कोमल होता है—कफ और वातका नाश होता है शरीरस्थ धातुओं का बल—रुधिर बढ़जाते हैं—और वर्ण स्वच्छ होता है—

( ३ ) सदा एकही भोजन न करना—भोजन पें एर फेर करते रहना—फल और साग थोड़ा २ नित खा नहीं तो तीसरे दिन अवश्यही खाना—ऐसा न कर रुधिर में बिकार होजाता है जिसको अंग्रेजी में स्कर्व ( Scurvy ) कहते हैं अर्थात् मसूढ़े इत्यादि से रुधिर बह निकलता है—

( ४ ) सद्य—साधा—सपुष्ट और सारं भोजन करना—

( ५ ) रात्रि के अन्त में पानी और दिनके अन्त दूध पीना—

( ६ ) दिनमें दो बेर दन्तधावन करना —

( ७ ) प्रसन्न, हर्षित और आनंदित रहना क्योंकि प्रसन्नता, हर्ष इत्यादि से स्वास्थ्य की मित्रता है —

( ८ ) यथाशक्ति व्यायाम करना—इससे बढ़कर स्वास्थ्य प्रदायक कोई वस्तु संसार में नहीं है—इस कारण कि इससे भोजन पचता है जो जीवनका आधार है परंतु देश प्रथासे स्त्रियों के लिये कोई उपाय इसका नहीं है क्योंकि न वे बाहर टहलने को जासकती और न वे पुरुषों की भांति डंडबैठक करसकती हैं बड़े घरकी स्त्रियों को तो सिवाय पलंग पर बैठे रहनेके घरका काम काज भी अपने हाथों से नहीं करना पड़ता है टहलनी मौजूद